वर्ष ३६, अङ्क ६, २०८० साल मङ्सिर

November-December 2023

Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस भित्र









२८ दिगो विकासका लक्ष्य

दिगो विकासका लक्ष्य (सस्टेनेबल डेभ्लपमेन्ट गोल्स) अर्थात् एसडिजिजलाई विश्वव्यापी लक्ष्यहरु पनि भनिएको छ ।

४६ हिटलरलाई चिढ्याउने भर्साइलको सन्धि

दोस्रो विश्वयुद्धले सारा विश्वलाई तहसनहस पारेको थियो । युद्धका कारण ठूलो जनधनको क्षति भयो । युद्धले करोडौं निहत्था मानिसको ज्यान लिएको थियो ।

६० नेपाल दोस्रो पटक विश्वकपमा

युएईलाई नै हराएर नेपालले एक दिवसीय मान्यतालाई कायम गरेको थियो भने युएईलाई नै हराएर नेपालले पहिलो पटक एसिया कप क्रिकेट खेल्न पाएको थियो ।

६४ गर्भसँग जोडिएको क्यान्सर

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

नायब कार्यकारी सम्पादक
भवानी सुवेदी

सह–सम्पादक
शरदराज सुवेदी

वितरण विभाग
तारा बस्याल

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान
पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौँ, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन – सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१–४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१–५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१–५९०४२९
हेटौँडा : ०५७–५९०६५१
पोखरा : ०६१–५३८५२२
बुटवल : ०७१–५४१४३८
सुर्खेत : ०८३–५९००६०
धनगढी : ०९१–४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/–
वार्षिक मूल्य रु.२५०/–

सम्पादकीय

रङमा होसियार

चाडपर्व, बिहेबारी आउँदा हाम्रो समाजमा घरमा रङरोगन गर्ने चलन छ, अझ तिहारको अवसरलाई शुभ मानेर रङरोगन गरिन्छ। सफा, चिटिक्क र आकर्षक देखाउन घरमा रङरोगन गर्नुमा कुनै दोष छैन, दोष छ त रङमा। हामीले कहिल्यै सोचेका छौँ रङ केले बनेको छ, त्यसले स्वास्थ्यमा कुनै असर पार्छ वा पार्दैन। लाग्दो हो यतिका वर्ष भयो रङ लगाएको अहिलेसम्म स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिएको छैन, कहिलेकाहीँ अस्वस्थ भइँदा त्यसका कारण पनि खानपिन वा थकान आदिलाई दिइन्छ होला तर यत्रतत्र मापदण्डविपरीतका रङले शरीरमा पार्ने दीर्घकालीन असरलाई मात्र एक भ्रान्ति ठान्नु हुँदैन, यसका परिणाम गम्भीर हुन्छन्।

प्रसङ्ग हो नेपाली बजारमा उपलब्ध अनेक ब्रान्डका रङ तथा तिनमा प्रयोग गरिएका रसायनको मापदण्ड र हाम्रो चेतको। रङमा प्रयोग गरिने एक तत्त्व हो गह्रौँ धातु लेड अर्थात् सिसा। जनजीवनमा दैनिक प्रयोगमा आउने कतिपय वस्तुमा प्रयुक्त गह्रौँ धातुबाट शरीरमा पुग्ने असरबारेमा जनचेतना शून्यप्रायः छ। दैनिकीमा हाम्रो सम्पर्कमा आउने धातुभन्दा पृथक् र अन्जानमा व्यापकता पाएको लेडलाई नेपाली बजारमा उपलब्ध रङमा मापदण्डविपरीत मात्रामा मिसाइने गरेको विभिन्न अनुसन्धानबाट स्पष्ट पारिएकै छ। जनस्वास्थ्यमा पर्ने दीर्घकालीन असर बारेमा वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट स्पष्ट पारिएकाले होला हालका दिनमा विश्वव्यापी अभियान र सरकारी मापदण्डले रङमा लेडको मात्रामा सीमा तोकिएको छ। अब जनस्तरमा समेत यस बारेमा गम्भीर हुनु जरूरी देखिन्छ।

खतरनाक धातु लेडको शरीरलाई न त आवश्यकता छ न त यसबाट शरीरलाई कुनै लाभ नै मिल्छ। तैपनि लेड कुनै न कुनै माध्यम (विशेष गरी रङ) ले हामीसँग जोडिएको छ। हामी यस बारेमा अनभिज्ञ छौँ वा थाहा पाएर पनि बेवास्ता गरिरहेका छौँ, ज्ञान र सचेतनाको कमी हुन सक्छ। लेडले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा वैज्ञानिकले सचेत पार्दै आएको धेरै समय भइसकेको छ। यस सम्बन्धमा बेला बेलामा डरलाग्दा अनुसन्धानात्मक तथ्यसमेत सार्वजनिक भएका पनि छन्। केही वर्ष पहिले चीनको अन्हई प्रान्तमा करिब दुई सय बालबालिका लेडको सम्पर्कमा आएर बिरामी परेका थिए। नेपालमा समेत लेडका बारेमा अनुसन्धान गर्ने र सचेतनाका लागि घचघचाउने काम सुरू नगरिएको होइन, लगभग दुई दशक पहिलेदेखि यसतर्फ काम भइरहेको छ तर विडम्बना नै भन्नु पर्छ वैज्ञानिक, अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घ संस्था, सरकार र स्वदेशी गैरसरकारी संस्थाले लेडबाट जनस्वास्थ्यमा पर्ने असर कम गर्न जे जति काम गरेका छन्, जनजीवनले त्यसलाई सर्वथा ग्रहण गर्न सकेको छैन।

रङ, सौन्दर्य प्रसाधनका सामग्री, खेलौना, फर्निचर, खाद्यवस्तु, माटो, पानी आदि लेडले प्रदूषित छन्। मापदण्डविपरीतका लेडयुक्त वस्तु बजारमा उपलब्ध छन् भने तपाईं हाम्रो घर, कोठामा लेड नपुगेको होला कसरी भन्न सकिन्छ। घरमा पुग्यो भने शरीरमा त्यो सञ्चित भएन कसरी भन्ने ?, यो कुरा बेग्लै हो त्यसको असर शरीरमा देखिन समय लाग्न सक्छ। लेडले शरीरमा प्रवेश पाएको छ भने त्यो लामो समय शरीरमै रहन्छ र त्यसले मन्द विषका रूपमा शरीर जीर्ण बनाउँदै लग्छ। यसर्थ आयात गरिएको र स्वदेशमै उत्पादित रङमा लेडको अधिकतम मात्रा ९० पिपिएमभन्दा बढी नहुने गरी नेपालमा निर्धारण गरिएको मापदण्ड कडाइका साथ लागु गरिनु पर्छ। साथै सचेतना कार्यक्रम कार्यान्वयनमा ल्याएर नागरिक चेत जागृत गराइनु पर्छ। ■

सबै राम्रा



युवामञ्चको २०८० साल कात्तिक अङ्क समयमै पढ्ने अवसर मिल्यो। घातक छ टाटु शीर्षकको लेख पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। फूलबारी स्तम्भमा छन् कि छैनन् छैरोतन शीर्षकको सामग्री निकै राम्रो लाग्यो। रतन भण्डारीले लेखेको प्राचीन इजिप्टको पहिलो महिला शासक नेफेरुसोबेकको बारेमा जान्ने अवसर मिल्यो।

यमबहादुर दुराले लेखेको त्यो जाडो शीर्षकको लेख पढेपछि अब जाडोयाम सुरु हुन लागेको सन्देश मिल्यो। आरबी बुढाथोकीले लेखेको त्यो गरम मसला शीर्षकको सामग्री पढेपछि गरम मसला हालेर मासु खाएको सम्झना आयो।

निनाम लोवात्तीले लेखेको दसैं र नवदुर्गा शीर्षकको लेख पढ्न पाउँदा खुसी छायो। मेरो पुरानो साहित्यिक मित्र डा. रवीन्द्र समीरको बारेमा पढ्ने अवसर मिल्यो। अजय शर्माले लेखेको चिप्सले चल्ने छ दिमाग सामग्री सबैले पढ्नै पर्ने रहेछ। युवामञ्चले पाठकका चाहना अनुसारका सामग्रीलाई प्राथमिकताका साथ प्रकाशित गर्दै आइरहेको छ। यही भएर मैले युवामञ्च पत्रिका पढ्न कहिल्यै पनि छुटाउन सक्दिनँ।

– अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ–४, पासीकोट, काठमाडौं

युवाको चाहना बुझौं

कात्तिकको युवामञ्च बेलैमा पढ्ने अवसर मिलेकोमा आभारी छु। यो पत्रिकाको नियमित पाठक भएको हुनाले यसका कमीकमजोरीलाई उजागर गर्नु मैले आफ्नो धर्म सम्झेको छु। युवाको मन मनमा यो पत्रिकाले राम्रो प्रभाव जमाइसकेको मलाई अनुभव भएको छ।

युवामाझ लोकप्रिय भएको पत्रिकामा युवालाई फोकस गरेर अलि धेरै सामग्री पढ्न पाए साह्रै राम्रो हुन्थ्यो ? मैले यो किन भनेको भने आजका युवाको चाहना बुझेर सामग्री प्रकाशित हुन सके मात्रै युवामञ्चलाई युवाको पत्रिका भन्न सुहाउँछ । युवाको चाहना अनुसार हुन नसके त यो पत्रिकाको नाम नै परिवर्तन गरिदए भइहाल्यो नि कि कसो ? आजका युवाको चाहना यौन पढ्ने र बुझ्ने पनि हो नि ? युवामञ्चले यौन स्वास्थ्य र सचेतनाका बारेमा पनि त सामग्री प्रकाशित गरिदिनु परो नि। यस्ता सामग्री पढ्न नपाएकाले अनुरोध गरेको हुँ।

मन्दिरा गुरागाईं
झुम्का, सुनसरी

सामग्रीले ज्ञान दियो

कात्तिकको युवामञ्चमा छापिएका सबैजसो लेख र स्तम्भ पढेको हुनाले प्रतिक्रिया पठाउन यो कलम चलाएको हुँ। वास्तवमा भन्ने हो भने यो पत्रिकाको सबैभन्दा राम्रो पक्ष भनेकै विविधता हो। यसमा छापिने सामग्रीको माध्यमबाट मैले धेरै ज्ञान प्राप्त गर्ने गरेको छु। यो नयाँ अङ्कमा पनि टाटु फेसनका बारेमा जानकारीमूलक लेख प्रकाशित गरिएको रहेछ।

टाटु कति घातक हो भन्ने आजका युवालाई जानकारी गराउने गरी यो लेख लेखिएको रहेछ। छालामा कुनै पनि रङ हाल्न चिकित्सा विज्ञानले रोक लगाएको भन्ने पहिलो पटक यो लेखमार्फत थाहा पाइयो तर टाटुमा रङको व्यापक प्रयोग किन भइरहेको छ ? युवामञ्चले यस्तै विषयको एड्भोकेसी गरोस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु।

मदन श्रेष्ठ
झोँछे, काठमाडौं

किन नछापेको ?

युवामञ्चका कमीकमजोरी र राम्रा पक्षलाई उजागर गर्न मैले नियमित जस्तो पाठकपत्र पठाउने गरेको छु तर मैले पठाएको पाठकपत्र किन छापिँदैन ? के मेरो सुझाव र प्रतिक्रिया चित्त नबुझेर हो कि ? कहिलेकाहीँ मेरो सुझावलाई पनि स्थान दिने कि । म जस्तो पाठकको सुझाव र गुनासोले यथोचित स्थान पाए खुसी हुने थिएँ ।

हामी पाठकले दिने सल्लाह र सुझावलाई भगवान्‌का वाणी सम्झेर स्थान दिन सम्पादक महोदयलाई अनुरोध गर्दछु । युवाको मन पर्ने पत्रिका हो युवामञ्च त्यसैले मलाई पनि मन पर्छ । मनोरञ्जनदेखि विविधताले भरिएका विविध विषय यसमा समेटिने गरेकाले यो पत्रिका पढ्ने गरेको हुँ । यसका सामग्री सबै उत्कृष्ट नै छन् । साजसज्जा र डिजाइनिङ अनि कागज र मसीमा मात्र हो यसको समस्या । यसमा सुधार ल्याउन सक्ने हो भने यो पत्रिका सबैभन्दा अब्बल हुनेमा दुईमत छैन भन्दै मेरो सानो गुनासो र सुझावलाई यहीँ अन्त्य गर्दछु ।

शान्तप्रसाद मुडभरी
घण्टाघर, वीरगन्ज



किन मौन ?

युवामा देखिने गरेका विविध प्रकारका नैराश्यताका बारेमा किन युवामञ्च बेखबर जस्तै बनेको हो । मैले धेरै पहिलेदेखि यो विषयमा युवामञ्चले केही न केही लेख्नु पर्छ भन्ने ठान्दै आएँ तर किन हो युवामञ्च मौन छ ।

युवाको पत्रिका भन्ने अनि युवाकै समस्या बारे मौन बस्ने यो त हुनु भएन नि ? अहिलेको समयमा अधिकाश युवामा किन जीवन र जगत्‌प्रति नैरास्य बढ्नुको कारण र तथ्यसहितको लेख पढ्ने चाहना म मा पलाएको हुनाले यो अनुरोध गरेको छु । पक्कै पनि म जस्तै अरू पाठकको पनि यस्तो चाहना हुन सक्छ भन्ठानेर सबैको भावना लेख्ने काम गरेको हुँ ।

सनत रेग्मी
गोठाटार, काठमाडौं

नयाँ जानकारी

युवामञ्चको म नियमित पाठक भएकाले मेरो साथी जस्तै भएको छ यो पत्रिका । नयाँ नयाँ विषय उठाएर यो पत्रिकाले पाठकको ध्यान तान्ने गरेको छ । कात्तिकको युवामञ्चमा पनि पढौँ पढौँ लाग्ने धेरै वटा लेख समावेश गरिएको रहेछ ।

नयाँ र मलाई थाहा नभएको एउटा विषय पनि पढ्न पाएँ । बालबालिकाले खेलाउने खेलौनामा प्रयोग हुने मन्द विष । वास्तवमा यो जानकारीले सबैलाई सचेत गराउने मैले अनुभव गरेको छु । हेर्दा सामान्य लागे पनि यो साह्रै महत्त्वपूर्ण विषय हो । खेलौनामा प्रयोग हुने हानिकारक रसायनका बारेमा युवामञ्चले जुन जानकारी दिएर हामी अभिभावकलाई सचेत गराएको छ यो कार्य स्तुत्य छ । यस्तै नयाँ र जानकारीमूलक सामग्री पढ्ने अवसर युवामञ्चले हामीलाई दिलाइरहोस् ।

ममता बुढाथोकी
तीनपिप्ले, नुवाकोट

श्रमिकको दैनिक एक्स-रे गर्ने हीराखानी

डेनियल जेकब नामका एक किसानका छोराले अरेन्ज नदीको किनारामा चम्किला ढुङ्गा ठानेर हीरा सङ्कलन गरेका थिए ।



दक्षिण अफ्रिकामा कुनै समय हीरा खानीमा काम गर्ने श्रमिकले हरेक दिन एक्स-रे गराउनु पर्दथ्यो । श्रमिकको स्वास्थ्यको अवस्था जान्न होइन शरीरमा हीरा लुकाएको त छैन भनी पक्कापक्की गर्न प्रत्येक दिन उनीहरूको एक्स-रे गरिन्थ्यो ।

सन् १९५४ मा दक्षिण अफ्रिकाको किम्बर्लेमा रहेको डी बियर्स हीरा खानीमा काम गर्ने श्रमिकले आफ्नो पालो सकाएर घर फर्कने बेला त्यहीँ रहेका रेडियोलोजिस्टले उनीहरूको एक्स-रे गर्दथे । सानो भन्दा सानो हीरा पनि झुक्याएर खानीबाट बाहिर लैजान नसकियोस् भनेर हरेक श्रमिकलाई एक्स-रेबाट गुज्रनु पर्दथ्यो । अधिकारीहरू श्रमिकले निलेर हीरा तस्करी गर्न सक्ने आशङ्का गर्दथे । एक्स-रेबाट पेटमा हीरा भए, नभएको स्पष्ट देख्न सकिन्थ्यो ।

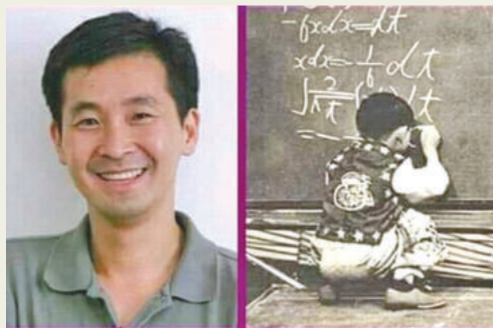
सन् १८६७ मा पहिलो पटक दक्षिण अफ्रिकामा हीरा खोजिएको थियो। डेनियल जेकब नामका एक किसानका छोराले अरेन्ज नदीको किनारामा चम्किला ढुङ्गा ठानेर हीरा सङ्कलन गरेका थिए। छिमेकी गाउँका अन्य बालबालिकाले समेत खेल्नका लागि ती चम्किला ढुङ्गा प्रयोग गर्दथे। चाँडै नै छिमेकी साल्क भान निकरको नजर ती चम्किला ढुङ्गामा पऱ्यो र उनले पैसा दिएर एउटा किन्ने प्रस्ताव राखे।

ती बालककी आमा यो कुरा सुनेर हाँसिन् र किन चाहियो समेत भनिन् तर पनि उनले निकरलाई एउटा चम्किलो ढुङ्गा दिइन्। निकरले त्यो ढुङ्गा अन्य केही मानिसलाई देखाएर त्यसको केही मूल्य हुन सक्छ कि भनेर सोधे तर कसैले पनि आफ्ना सुझावबाट निकरलाई विश्वास दिलाउन सकेनन्। त्यस चम्किलो ढुङ्गाको महत्त्व बुझ्न निकरले धेरै भौँतारिनु परेको थियो। त्यसपछि निकरले एक जना भौतिक तथा भूगर्भशास्त्री डब्लु जी आर्थिस्टनलाई सो ढुङ्गा दिए। आर्थिस्टनले प्रयोगशाला परीक्षणपछि निष्कर्ष निकाले– चम्किलो ढुङ्गा २१.२५ क्यारेट हीरा हो।

त्यस हीराबारे त्यहाँका राज्यपाल केप कोलेनोले थाहा पाए। त्यसपछि उनले त्यस हीरालाई पाँच सय पाउन्डमा खरिद गरे। कोलेनोले खरिद गरेको चम्किलो ढुङ्गा त हीरा भएको खबर रातारात त्यस क्षेत्रमा फैलियो। दूरदर्शीले धनी बन्ने आशामा हीरा सङ्कलन गर्न सुरु गरिहाले। सुरुमा व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा हीरा सङ्कलन गर्न थालिएको थियो। पछि बेलायतका सेसिल जे. रोड्स र बार्नी बर्नेटोले त्यस क्षेत्रको हीरा सङ्कलन गर्न खानीहरू खरिद गरे।

सन् १८८८ मा उनीहरूले आआफ्नो हिस्सेदारी मिलाएर 'डी बियर्स कन्सोलिडेटेड माइन्स लिमिटेड' कम्पनी स्थापना गरेका थिए। त्यस कम्पनीको मुख्य कार्यालय किम्बर्लेमा स्थापना गरियो। उनीहरूको हीरा खानीमा काम गर्ने अधिकांश श्रमिक अश्वेत आप्रवासी थिए।

बेलायती उपनिवेशवादीहरूले ती अश्वेतको जमिन कब्जा गरेका कारण उनीहरू भूमिहीन थिए र जीविकाका लागि उनीहरूले मजदुरी गर्न पर्दथ्यो। काम पनि सजिलै नपाइने अवस्थामा खानी सञ्चालनमा आएपछि टाढा टाढाबाट अश्वेतहरू हीरा खानीमा काम गर्न आए, उनीहरूसँग अन्य विकल्प पनि थिएन।



किम अङ-योङले जन्मेको छ महिनामै बोलचाल गर्न थालेका थिए। दुई वर्ष हुँदासम्म मज्जाले कोरियाली, जापानी, जर्मन र अङ्ग्रेजी भाषा बोल्न थालेर उनले सबैलाई तीन छक्क पारे।

तीन वर्षको उमेरमा 'अल्जेब्रा' (बीजगणित) बुझ्ने र त्यसका प्रश्न हल गर्न सक्ने भए। किम आठ वर्षको भएपछि नासाले उनलाई एक अनुसन्धानकर्ताका रुपमा अमेरिका आमन्त्रण गरेको थियो। अमेरिकामा उनले १५ वर्षको उमेरमै विज्ञानमा स्नातकोत्तर (एमएस्सी) उत्तीर्ण गरेका थिए। ■

जर्मनीका एक व्यक्ति आफ्नो टाउको पूरै बटार्न सक्थे । मेलामा चटक प्रदर्शन गर्ने जर्मन-अमेरिकन मार्टिन जो लौरेलोले दुर्लभ क्षमता विकास गरेका थिए, जसले गर्दा उनी आफ्नो टाउको १२० डिग्री बटार्न सक्थे ।

आफ्नो टाउको बटारेर पछाडि हेर्न सक्ने क्षमता विकास गर्न मार्टिनले तीन वर्ष टाउको बटार्ने अभ्यास गरे । जसका कारणले उनको मेरुदण्डका कैयौं हड्डी खुस्किएका थिए । जब मार्टिनले टाउको बटार्थे सास लिन सक्दैनथे तर पानी पिउन चाहिँ सक्थे । ■

-युवामञ्च

सन् १८९७ देखि १८९९ सम्म हीरा खानीमा भएका दुर्घटना र रोगले गर्दा एक हजारभन्दा बढी अश्वेत श्रमिक मरेका थिए। वास्तवमा दक्षिण अफ्रिकामा रङ्गभेदले यी किम्बर्लेबाट जरा गाड्न सुरु गरेको थियो । जहाँ समुदायलाई जातीय आधारमा विभाजित गरियो तथा गैरजातीय विवाहमा कानुन बनाएरै प्रतिबन्ध लगाइयो ।

किम्बर्लेका केही सार्वजनिक क्षेत्र युरोपेलीका लागि मात्र तोकिएको थियो । यस्तो रङ्गभेदी अवस्थामा श्रमिकले खानीबाट हीरा चोर्ने सम्भावना देखेर गोरा मालिकले पालो सकाएर खानीबाट बाहिर जाने प्रत्येक श्रमिकको हरेक पटक एक्स-रे अनिवार्य गरेका थिए। प्रत्येक दिन एक्स-रे गर्दा शरीरमा त्यसको विकिरणले परेको प्रभावको कुनै लेखाजोखा छैन। कुपोषण, रोग र भोकले श्रमिक मरेको मात्र देखियो। शरीरमा एक्स-रेले पार्ने असर बारेमा कुनै वास्ता गरिएन। आधुनिक विज्ञानले मानव शरीरमा एक्स-रेले पार्ने असरको बयान गरेको छ। ■

-युवामञ्च







सन् १९७७ मा भारतका एक जनाले एक असाधारण यात्रा सुरु गरे । भारत भ्रमणमा आएकी स्विडेनकी एक महिलासँग ती व्यक्तिको भेटघाट भएको थियो । पछि उनीलाई भेट्न ती व्यक्ति भारतबाट स्विडेनसम्म साइकल यात्रामा निस्किएका थिए ।

यस असाधारण यात्रामा ती व्यक्तिले आठ देश हुँदै कुल चार महिना व्यतीत गरे । उल्लेख्य कुरा के छ भने ४४ वर्ष भयो उनीहरू स्विडेनमा सुखपूर्वक वैवाहिक जीवन बिताइरहेका छन् । यस असाधारण यात्रामा निस्कने व्यक्ति हुन् प्रद्युम्नकुमार महानन्दिया । उनलाई डा. पिके महानन्दिया पनि भनिन्छ ।

आफ्नी सपनाकी राजकुमारीलाई भेट्न प्रद्युम्नले सन् १९७७ मा नयाँ दिल्लीबाट स्विडेनको गोथेनबर्गसम्म साइकल यात्रा गरेका थिए । उनको सपनाकी राजकुमारी थिइन् चार्लोट भन स्भान । त्यतिबेलादेखि स्विडेनमा प्रद्युम्न सुपरिचित छन् । आफ्नो कला प्रतिभाले मात्र होइन स्विडेनको सरकारका लागि कला तथा संस्कृति सल्लाहकारको भूमिकाले समेत उनलाई ख्याति दिएको छ ।

प्रद्युम्नले बनाएका कला विश्वका मुख्य सहरमा प्रदर्शनी गरिन्छ तथा उनले बनाएको एउटा कलाले युनिसेफको गौरवमय 'ग्रिटिङ कार्ड' समेत बन्ने अवसर पाएको छ । सन् २०१२ जनवरी ४ मा भारतको भुवनेश्वरमा रहेका उत्कल युनिभर्सिटी अफ कल्चरले प्रद्युम्नलाई मानार्थ विद्यावारिधि उपाधि प्रदान गरेको थियो । ▪

-युवामञ्च



यो एक जोडी चप्पल ३३ वर्ष पुराना हुन् र यी इजिप्टका फारो तुतनखामुनको भएको बताइएको छ । काठले चप्पल बनाइएको छ र त्यसमा छालाको मोलम्मा चढाइएको छ । साथै सजाउनका लागि सुनको पत्र राखिएको देखिन्छ । चप्पलको बाह्य तलुवा प्लास्टरले बनाइएको तथा रुखका बोक्राले बनाइएको रेसाद्वारा सिलिएको छ । ▪

-युवामञ्च

बलिया वालुङ

ताप्लेजुङ जिल्लाको तमोर नदीको माथिल्लो भागमा पर्ने ओलाङ्चुङगोला मुख्य बसोबास क्षेत्र भएका वालुङलाई नेपाल सरकारले हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने आदिवासी जनजाति समूहमा सूचीकृत गरेको छ। स्थानीय भाषामा ओलाङ्चुङगोलालाई वालुङ भनिन्छ।

ओलाङ्चुङगोला, याङ्मा, घुन्सा, लुङ्थुङ र लेलेपजस्ता ठूला पाँच गाउँ तथा अन्य ससाना केही गाउँको समूहलाई समग्रमा वालुङ भन्ने गरिन्छ। वालुङलाई होलुङ पनि भनिन्छ। यो उच्चारणको मात्र भिन्नता हो। सहजताका लागि यस क्षेत्रलाई गोला पनि भन्ने गरिएको छ। त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसलाई गोलाबारी पनि भनिन्छ।

यिनै गाउँमा लामो समयदेखि बस्दै आएका तिब्बती अनुहारका नागरिक वालुङ हुन्। तिब्बती मूलका यिनी तिब्बतबाट नेपाल आएका हुन्। यिनीहरू भोट-चिनियाँ भाषा बोल्छन् तर उच्चारणलगायत केही आफ्नै शब्द र लवज रहेको जानकार बताउँछन्। यिनीहरूको सम्पर्क भाषा भने नेपाली नै हो।

वालुङ नेपाल र चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतको व्यापारिक केन्द्र हो। वालुङहरू तिब्बतको टिपताला नाकाबाट व्यापार गर्छन्। तिब्बततिरबाट नुन, तेल, खाद्यान्न, लत्ताकपडा र अन्य आवश्यक सरसामान ल्याउने वालुङले नेपालबाट



ऊन, गलैँचा, छुर्पी, जडीबुटी, जनावरको छाला र जनावरका सिँ, मुगाको माला, ऊनका कपडाको परम्परागत व्यापार गर्दै आएका छन् तर हाल यस्तो व्यापारमा विविधता आएको छ।

विगतमा सो क्षेत्रमा ठूलो व्यापारिक केन्द्र नभएकाले यिनीहरूको मुख्य पेसा घुमन्ते व्यापार नै थियो तर अचेल यस्तो कार्यमा परिवर्तन आएको छ। चीनले २०७२ सालको भूकम्पको कारण देखाउँदै रियु प्रान्तको टिपतालालगायत उत्तरतिरका केही नाका बन्द गरेकाले यिनीहरूको पेसा र दैनिक जीवनमा समस्या आएको छ।

नेपालले तमोर कोरिडोर सम्पन्न गर्ने र चीनले टिपताला नाका निर्बाध सञ्चालन गर्न दिने हो भने तमोर नाका नेपाल हुँदै भारत र चीनलाई जोड्ने सबैभन्दा छोटो मार्ग हुने छ। टिपतालाबाट २१ किलोमिटरभित्र ओलाङ्चुङसम्म तिब्बतबाट गाडी आउने गरे पनि नेपालबाट भने त्यहाँ अझै यातायात नपुगेकाले व्यापारको सम्भावना भए पनि वालुङहरूको आर्थिक अवस्था कमजोर छ।

वालुङको शारीरिक बनोट, भाषा, पहिरन र जन्मदेखि मृत्युसम्मका कतिपय संस्कार तिब्बती मूलका भोटे (शेर्पा) हरूसँग मिल्छ तर यातायात तथा सञ्चार सुविधाको प्रभावले छरिता, गहुँगोरा, गोला अनुहारका बलिया वालुङहरूको क्रमशः 'नेपालीकरण' हुँदै छ। लामो समय यस क्षेत्रमा सरकारको ध्यान पुगेको थिएन। आन्तरिक पर्यटक पनि जाँदैनथे। विदेशी पर्यटकलाई यो क्षेत्र अहिले पनि निषेधित छ।

ताप्लेजुङको सदरमुकाम फुङलिङबाट अहिले पनि दुई दिनको पैदल यात्राबाट पुगिने ओलाङ्चुङगोलाजस्तो विकट स्थानमा सन् १९५४ सेप्टेम्बर ४ मा उनको जन्म भएको थियो ।



हाल भन्सार कार्यालय, सशस्त्र प्रहरी अन्तर्गत बोर्डर आउट पोस्ट (बिओपी) को स्थापना, आन्तरिक पर्यटकको बाक्लो उपस्थितिले ओलाङ्चुङगोला र वालुङ्लाको मूल प्रवाहीकरण हुँदै गरेको छ ।

यिनीहरूले फुटुक, ल्होसार, नेसो, फुटुक, साकादावा, ढुक्पाछेसी, ङ्युङजस्ता चाडपर्व मनाउँछन् । फुटुकमा यिनीहरूले आफ्ना ऐतिहासिक जातीय युद्धकला प्रदर्शन गर्ने गर्छन् । राष्ट्रिय जनजाति विकास समितिद्वारा प्रकाशित 'नेपालका आदिवासी जनजातिहरू, २०५७' पुस्तिकामा 'यिनीहरूको फुटुक उत्सवमा माक्सुम ग्यावोको थुदामका ग्याबोसँग युद्ध भएको दृश्य प्रदर्शन गर्छन् भनी उल्लेख गरिएको छ । हेर्दा पनि यिनीहरू साहसी र लडाकु जाति जस्ता देखिन्छन् ।

केही बौद्ध र प्राकृतिक धर्म मान्ने यिनीहरू प्रकृतिपूजक पनि हुन् । स्थानीय वालुङमा एक ठूलो गुम्बा छ । जसमा यिनीहरू पुर्खाको पूजा गर्ने तथा कतिपय त्यही गुम्बामा बस्ने गर्दछन् । राष्ट्रिय जनगणना–२०५८ मा वालुङको कुल जनसङ्ख्या एक हजार १४८ जना थियो । २०६८ मा १२ सय ४९ देखाइएको वालुङको जनसङ्ख्या २०७८ मा जम्मा ४८१ जना देखाइएको छ ।

केही वालुङले व्यापार तथा कामको सिलसिलामा ताप्लेजुङका बेँसीतिर बसाइँसराइ गरेका छन् तर यसरी नै जनसङ्ख्या घट्नुपर्ने अवस्था छैन । कतिपयले वालुङ त कतिपयले शेर्पा थर प्रयोग गर्ने गरेकाले पनि वालुङहरूको सङ्ख्या घटेको हुन सक्छ ।

स्थानीय वालुङको मुख्य खाना जौ, फापर, आलुबाट बनेका परिकार हुन् । याकचौँरी, च्याङ्ग्रापालन गर्ने यिनीहरूसँग उब्जाउयोग्य जमिनको अभावमा व्यापार नै जीविकोपार्जनको मुख्य आधार भएको छ । भान्सा, चुलोचौकोलाई पवित्र स्थान मानेर पूजा गर्ने वालुङमा भाँडाकुँडा सजाएर राख्ने सोख देखिन्छ । मागी र प्रेम विवाह हुन्छ तर मुखियाहरूले निर्णय गर्नुपर्ने । बिहेवारी तथा जन्ममा जातीय परम्परा कायम छ । स्थानीय सवाल, पारिवारिक विवादमा अझै पनि गाउँमा मुखियाहरूको निर्णय र निर्देशन प्रभावकारी हुन्छ ।

उत्सव, पर्व, विवाहमा विभिन्न बाजा बजाई धुन्ज्याङ (नाचगान) गरिन्छ । मृत्यु संस्कार पूरा गर्दा पनि यस्ता बाजा बजाउने चलन छ । यस जातिका मुख्य बाजा बुक्स्याल, टुङ्ना, ङहा, ध्यालिङ, पिवाङ आदि हुन् तर यी बाजा निकै कम प्रयोगमा छन् भनेर सङ्गीतका अध्येता बुलु मुकारुङले उल्लेख गरेका छन् । आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानले वालुङलगायत माझी, सियार, ल्होमी, थुदाम, धानुक, चेपाङ, सतार (सन्थाल), झाँगड, थामी, बोटे, दनुवार, बरामु जातिलाई अति सीमान्तकृत समूहमा वर्गीकरण गरेको छ ।

ओलाङ्चुङगोला भन्नेबित्तिकै सचेत नेपालीले दृष्टिदायक डा. सन्दुक रुइतलाई सम्झन्छन् । ताप्लेजुङको सदरमुकाम फुङलिङबाट अहिले पनि दुई दिनको पैदल यात्राबाट पुगिने ओलाङ्चुङगोलाजस्तो विकट स्थानमा सन् १९५४ सेप्टेम्बर ४ मा उनको जन्म भएको थियो । सात वर्षको उमेरमा करिब १५ दिन पैदल हिँडेर दार्जिलिङ पुगी औपचारिक शिक्षा आर्जन थालेका रुइत सन् १९६२ मा भारत–चीन सीमा द्वन्द्वले दार्जिलिङका विद्यालय बन्द भएपछि नेपाल फर्केर काठमाडौँको सिद्धार्थ वनस्थली विद्यालयमा भर्ना भए । त्यसपछि त्रिचन्द्र क्याम्पस हुँदै उनले भारतलगायत विभिन्न देशबाट उच्च तथा विशेषज्ञ शिक्षा प्राप्त गरेका थिए । ■

-त्रिभुवनचन्द्र वाग्ले



२८ वर्ष गुप्तवास

द्वितीय विश्वयुद्धमा लडेका एक जापानी सिपाहीले २८ वर्ष गुमनामीको जीवन व्यतीत गरे। उनी सबैको सम्झनाबाट समेत विलिन भइसकेका थिए तर एक दिन आफूले तयार पारेको विचित्रको गुप्त संसारबाट उनी यस संसारमा देखिए, पत्याउनै गाह्रो भयो।

कुरा हो ५२ वर्ष पहिलेको। प्रशान्त महासागरमा अवस्थित गुआम टापुमा जनवरीको एक दिन सिकारको खोजीमा भौँतारिरहेका दुई जना सिकारीले दुर्गम जङ्गलको खोलामा हातले बनाइएको झिङ्गेमाछा मार्न जाल

लगाउँदै गरेका जङ्गली जस्ता एक मानिस देखे। ती व्यक्तिले झुत्रे लुगा लगाएका थिए, चाउरिएका र दुर्बल देखिन्थे।

युद्ध अवधिमा गुआममा जापानी वर्चस्व रहँदा बर्बरता देखेभोगेका ती दुवै सिकारीले तुरुन्तै कुरा बुझिहाले। जङ्गली नजरका ती मानिस त्यहाँबाट भाग्नुपहिले नै उनीहरूले तिनलाई समाते, पछाडि हात बाँधे। त्यहाँबाट बन्दुक सोझ्याएर ती व्यक्तिलाई टापुका अधिकारीसमक्ष लिएर आए। उनले सुनाएको कथामा विश्वास गर्न कठिन थियो तर सबै सत्य।

जापानको शाही सेनाका सिपाही सोची योकोईलाई सिकारीले समातेका थिए। २० हजार जापानी सैनिकलाई मारेर सन् १९४४ मा अमेरिकाले गुआमलाई पुनः आफ्नो कब्जामा लिने क्रममा बाँच्ने एक मात्र सिपाही हुन् योकोई। उनी गुआमको दुर्गम इलाकामा लगभग २८ वर्ष भौँतारिरहे। सुरुमा सङ्घर्ष गरिरहेको एक दलको सदस्यका रूपमा र पछि आफ्नै बलबुतामा उनले जीवन गुजारे। योकोई दिनभर सित्ताएको, धुवाँ भरिएको सुरुङमा लुक्थे। त्यो सुरुङ पनि गोलाबारुद प्रहारले बनेको थियो। रात भयो कि उनी भोजनका लागि नरिवल, भ्यागुता खोज्दथे तथा कहिलेकाहीँ बथानबाट अलग्गिएका गाई उनको सिकार हुन्थे।

सिकारीले फेला पार्दा उनी ५६ वर्षको भइसकेका थिए र उनको तौल मात्र ४० किलो थियो। सन् १९७२ मा योकोई फेला परेपछि जापानीहरू तीन छक्क परे। उनीहरूले त शाही सेनाका अन्तिम सिपाही मरिसकेको ठानेका थिए। जब योकोई टोकियो फर्किए, ध्वजापताका बोकेका पाँच हजारभन्दा बढी महिला, पुरुष तथा बालबालिका बादल लागेको चिसो मौसममा स्वागतका लागि सडक छेउमा उपस्थित भए। त्यति मात्र होइन विमानस्थलबाट उनले माइक्रोफोन समातेर आफ्ना कुरा राख्दा सारा संसारले टेलिभिजन र रेडियोमा प्रत्यक्ष प्रसारण हेर्‍यो र सुन्यो।



जब योकोई टोकियो फर्किए, ध्वजापताका बोकेका पाँच हजारभन्दा बढी महिला, पुरुष तथा बालबालिका बादल लागेको चिसो मौसममा स्वागतका लागि सडक छेउमा उपस्थित भए।

योकोई आफू जीवितै स्वदेश फर्किएको आफ्ना देशका नागरिकसमक्ष लाज लागेको बताए।

गुआममा गठबन्धन सेनाको ठूलो जत्थाले आक्रमण गर्दा प्रतिरक्षाको प्रयासमा करिब ९० प्रतिशत जापानी सैनिक मारिएका थिए। योकोई जसोतसो बाँचे। गुआममा जापानीको शत्रु गठबन्धन सेना मात्र थिएन, स्थानीय बासिन्दा पनि दुस्मन थिए। हारेर भागाभाग भएका जापानी सैनिकलाई त्यहाँ खोजीखोजी मारिन थालियो। आफ्नो अन्तिम साथी मारिएपछि पनि योकोईले जीवनका लागि सङ्घर्ष जारी नै राखे र दुर्गमको जङ्गली इलाकामा गुपचुप आफ्नो जीवन अगाडि बढाए।

योकोईको जन्म सन् १९१५ मा औद्योगिक सहर नागोयोको ग्रामीण क्षेत्रमा भयो। उनको परिवार निकै गरिब थियो। योकोईको पालनपोषण त्यस समयमा भयो जुन समयमा जापान ठूलो मन्दीमा थियो। योकोई मात्र तीन वर्ष हुँदा उनकी आमाले आफ्नो जड्याँहा पतिलाई छाडिन् र सानो छोरा हुर्काउन सङ्घर्ष गर्न थालिन्। १५ वर्षको हुन्जेलसम्म योकोईको जीवन कहिले कुनै आफन्त त कहिले कुनै आफन्तकहाँ बितेको थियो। त्यसपछि नागोयाबाट दक्षिणपूर्वमा ६४ किलोमिटर पर एक सूचीकारकहाँ उनले काम सिक्ने अवसर प्राप्त गरे। त्यहाँ काम धेरै गर्नु पर्थ्यो र खाना थोरै। त्यसमा उनको मन लागेन।



सैन्यकालमा एक कमजोर सिपाही योकोई जीवन बचाउने सङ्घर्षमा अब्बल ठहरिए ।

सन् १९३५ मा योकोईलाई पहिलो पटक शारीरिक जाँचका लागि बोलाइयो, उनी आत्तिए। मानव सहनशीलताको नमुना बन्नुपर्नेमा योकोईको सुरुवात निकै कमजोर भए पनि उनलाई सेनाले भर्ना गऱ्यो ।

कपडा कसरी काट्ने, सिउने र पाइन्ट तयार पार्ने जस्ता कला सिकेका योकोईले सेनामा सक्रिय रहेर बन्दुक चलाउँदा आफूलाई अब्बल देखाउन नसके पनि कन्दरामा गुमनाम जीवन बिताउँदा बाँच्नका लागि सिलाइ कटाइको ज्ञान पूरापुर उपयोग गरे । आर्दतायुक्त जङ्गलमा भाग्दाभाग्दै सैन्य पोसाक च्यातिएर धुजा धुजा भएपछि रुखका बोक्राबाट रेसा निकाल्ने र त्यसबाट धागो बनाएर योकोईले आफ्ना लागि काम चलाउ लुगा बनाए। आफूलाई मिल्ने कमिज, गोजी भएको पाइन्ट, बेल्टसमेत उनले तयार पारेका थिए । ती लुगाले योकोईलाई उष्णकटिबन्धीय घाम र लामखुट्टेबाट सुरक्षा दियो । योकोईले महिनौं लगाएर एक जोडी लुगा तयार पार्दथे ।

योकोईले बाँच्नका लागि गरेको सङ्घर्ष यतिमै सकिँदैन। उनले आदिम औजारबाट सुरुङ खन्न र तिनलाई बाढीपहिरोबाट सुरक्षित राख्न मात्र सिकेनन् सुरुङभित्र खाना पकाउँदा निस्कने धुवाँको असर कम गर्न नरिवलको बोक्रामा भुस भरेर सास लिने फिल्टरसमेत बनाएका थिए। आफूलाई अत्यावश्यक प्रोटिन प्राप्त गर्न भ्यागुताको विष निकालेर खानसमेत उनले सिके । पछि त उनले कक्रोच नियन्त्रणका लागि तथा एक्लोपना हटाउन विशेष प्रजातिको त्यस ठूलो भ्यागुतालाई आफ्नै सुरुङभित्र पाल्न थाले ।

योकोईले नदीका झिङ्गेमाछा, इल मार्न तथा मुसा समात्न जाल बनाए। सुरुङको प्रवेशद्वार लुकाउन बाँसको एउटा टाट बनाए, जुन हत्तपत्त देख्न सकिँदैनथ्यो । भूमिगत रहँदा बाँसलाई आपसमा रगडेर आगो बाल्ने योकोईको कठिन प्रयास तब मात्र सफल हुन्थ्यो जब बाँकी रहेको एक मात्र गोलीबाट थोरै बारुद उनले ठिक समयमा त्यसमा हाल्दैनथे। सैन्यकालमा एक कमजोर सिपाही योकोई जीवन बचाउने सङ्घर्षमा अब्बल ठहरिए ।

जब सन् १९७२ मा योकोई जापान फर्किए उनले बाँच्नका लागि तयार पारेका औजार टोकियो सहरको मध्यमा रहेको 'डिपार्टमेन्ट स्टोर' मा राखिँदा तिनलाई हेर्न हजारौं मानिसको भिड लागेको थियो ।

सुरुमा
योकोईलाई
चीन पठाइयो र पछि गुआम।
जापानको प्रशान्त क्षेत्रमा कमजोर पर्दै
गएको साम्राज्य जोगाउने अन्तिम
कोसिसको एक हिस्सा थिए
योकोई।

योकोई यस्तो जापानमा हुर्किएका थिए जो त्यतिबेला एक शक्ति राष्ट्र थियो। सन् १९०५ मा रुसमाथि जित हासिल गरेर पश्चिमा शक्तिलाई हराउने तथा प्रथम विश्वयुद्धमा विजेता गठबन्धनको सदस्य भएर 'भर्साय शान्ति वार्ता' मा सहभागी हुने एक मात्र एसियाली राष्ट्र जापान आफूसँग गरिएको व्यवहारले सन्तुष्ट थिएन। युद्ध जिताउन आफ्नो भूमिका पनि निर्णायक भएको दाबी गरिरहेका जापानी नेताहरू आफूलाई अनादर गरिएको मानिरहेका थिए।

अमेरिका र बेलायतले आफ्नो जलसेनामाथि लादिएको सीमा तथा अमेरिकामा जापानी आप्रवासीमाथि भइरहेको जातीय भेदभाव जापानी नेतालाई मन परेको थिएन। अन्ततः अमेरिकामा 'यलो पर्ल' अर्थात् श्रमिक नस्लवादका कारण सन् १९२४ मा जापानी आप्रवासीमाथि प्रतिबन्ध लगाइयो। सन् १९३० को दशकमा सुरु भएको जापानी सेनामा कट्टरवाद विचारधारा राख्ने तत्त्वसँग सम्बन्धित सत्ता कब्जाको प्रयास तथा शृङ्खलाबद्ध हत्याका घटनाले सन् १९२० को दशकमा त्यहाँ हुर्कन सुरु भएको प्रजातान्त्रिक अभ्यासलाई ओझेलमा पारेको थियो। त्यतिबेला जापानी सम्राटलाई देवी शक्तिका रूपमा मान्ने गरिन्थ्यो। सन् १९३१ मा जापानी सेनामा दक्षिणपन्थी विचारधारा राख्ने अधिकारीहरूले मन्चुरियामा जापानी स्वामित्वमा रहेको रेल लाइनमा आक्रमण गरे, जुन कार्यको दोष उनीहरूले चिनियाँमाथि थोपरिदिए। त्यस घटनाले सम्पूर्ण क्षेत्रमा कब्जा गर्ने एक बहाना जापानलाई मिल्यो।

सन् १९३८ सम्म चीनमा जापानी सेनाको क्षति बढ्न थालेपछि शाही सेनालाई सैनिक भर्ती गर्न तोकिएको मापदण्ड खुकुलो पार्नुपर्ने भयो, जसको लाभ मिल्यो



योकोईलाई। कमजोर शारीरिक बनोटका योकोईलाई सेनाले पछिल्लो पङ्तिमा राखेर रसदपानी बन्दोबस्तीको जिम्मेवारीमा खटायो। सुरुमा योकोईलाई चीन पठाइयो र पछि गुआम। जापानको प्रशान्त क्षेत्रमा कमजोर पर्दै गएको साम्राज्य जोगाउने अन्तिम कोसिसको एक हिस्सा थिए योकोई।

सन् १९४४ मा जब गुआमको तटीय क्षेत्रमा अमेरिकी सैन्य शक्तिले जापानको कम प्रशिक्षित टुकुडीलाई नष्ट पा-यो, योकोई बाँचेका थोरै साथीसँग भागेर टापुको दक्षिणी क्षेत्रमा अवस्थित पहाडी जङ्गली इलाकामा पुगे। पर्ल हार्बरमा आक्रमण गरेको केही दिनमै जापानले गुआममा कब्जा जमाएको थियो। सन् १८१२ को युद्धपछि यसरी पहिलो पटक अमेरिकी भूमि शत्रुको नियन्त्रणमा गयो। अमेरिकाबाट गुआम खोसेपछि जापानी सेनाले त्यसलाई यातना शिविरका रूपमा सञ्चालन गर्न थाल्यो। दुई सिकारी जसरी गुआमका स्थानीय बासिन्दाले

जीवन सङ्घर्षमा रहेका योकोई जस्ता मानिसलाई युद्धपछि पनि फेला पार्दा प्रायः मारिदिन्थे ।

सतहमा देखिनुको अर्थ ज्यान गुमाउनु भएपछि योकोईका साथीहरू सन् १९५० को दशकदेखि जमिनमुनि लुक्न थालेका थिए । सन् १९६४ मा योकोईका अन्तिम दुई साथी, जोसँग उनको मनमुटाव भएको थियो, रहस्यमय मृत्युको सिकार भए । गुआमका चिकित्सकले पछि जाँचपड्ताल गर्दा ती दुवै जनाको मृत्यु विष सेवनले भएको पाइयो ।

त्यसपछिका आठ वर्ष योकोई एक्लै बसे । उनी एक्लै माछा मार्थे, भ्यागुता समात्थे तथा आकाशमा उड्दै गरेका अचम्मका जेट विमान हेर्दथे । विमानबाट उनलाई कुनै सहयोग पुगेन तर एउटा विमानचाहिँ जापानको भएको उनले थाहा पाएका थिए । जङ्गलमा लुकेको सुरुको वर्षमा उनले लाउडस्पिकरबाट जापानविरुद्धको युद्ध सकिएको घोषणा भइरहेको समेत सुने तर बाहिर निस्कने हिम्मत गरेनन् । जापानले चाहिँ उनको मृत्यु भइसकेको ठानेको थियो ।

गुआममा अमेरिकी नेतृत्वको गठबन्धन सेनाले सन् १९४४ जुलाई २१ मा आक्रमण गर्दा अनुमानित लगभग २० हजार जापानी सैनिक त्यहाँ थिए । अमेरिकी सेनाले पछि गणना गरी १८ हजार ३८२ जापानी मारिएको बतायो । धेरैजसोको मृत्यु आत्मघाती 'बन्जाई' ले भएको थियो, जसको कुनै व्यावहारिक उद्देश्य थिएन । करिब १६ सय पक्राउ परेका थिए भने लगभग एक सय ५० जना जङ्गलमा भागे । ती सबैमध्ये अन्तिममा जीवित हुने योकोई मात्र भए ।

योकोई जब जीवित रहेको थाहा भयो, उनी जब सार्वजनिक भए अमेरिकी र जापानी सञ्चार माध्यममा उनको सङ्घर्षका गाथा छाउन थाल्यो । योकोईले टेलिभिजन हेरेका थिएनन्, उनलाई चन्द्रमामा मान्छे पुगेको थाहा थिएन र परमाणु बमका बारेमा



जीवन सङ्घर्षको आवश्यकताले गर्दा आहाराको खोजी र आगोको जोहोले उनको निरन्तर शारीरिक अभ्यास हुने गर्थ्यो । योकोईले सावधानीपूर्वक पानी उमालेर पिउने गर्थे तथा राति माछा मार्न खोलामा गएका बेला नै नुहाउँथे । यी सबै कारणले उनको मुटु स्वस्थ थियो र शरीरमा परजीवीको बास थिएन ।



दुब्ला नै थिए, हल्का सुकेनास रोग लागेको देखिन्थ्यो। सुरुङमा लामो समय बसेका कारण उनको मेरुदण्डमा समस्या आइसकेको थियो। लामो समय न्यून क्यालोरी खाएका कारणले उनीमा यौन चाहना लगभग समाप्त भइसकेको तथा करिब २५ वर्षदेखि उनले नुनको स्वाद लिएका थिएनन्।

रगतमा प्रोटिनको मात्रा न्यून भए पनि उनी कुपोषित थिएनन्। जीवन सङ्घर्षको आवश्यकताले गर्दा आहाराको खोजी र आगोको जोहोले उनको निरन्तर शारीरिक अभ्यास हुने गर्थ्यो। योकोईले सावधानीपूर्वक पानी उमालेर पिउने गर्थे तथा राति माछा मार्न खोलामा गएका बेला नै नुहाउँथे। यी सबै कारणले उनको मुटु स्वस्थ थियो र शरीरमा परजीवीको बास थिएन।

लामो समय न्यून क्यालोरी खाएका कारणले उनीमा यौन चाहना लगभग समाप्त भइसकेको तथा करिब २५ वर्षदेखि उनले नुनको स्वाद लिएका थिएनन्।



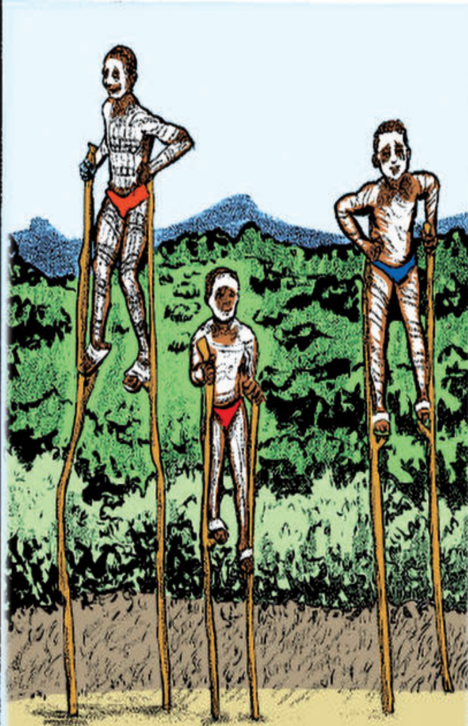
सामान्य जीवनमा आएपछि योकोईले एक पटक फेरि सबैलाई छक्क पारे। चाउरी परेका योकोईले ५७ वर्षको उमेरमा बिहे गरे। योकोईको परिवारले उनको बिहा गर्ने निधो गऱ्यो। सलाई बनाउने एक व्यक्तिलाई योकोईको जीवनसाथी खोज्ने जिम्मा दिइयो र अन्ततः क्योटोकी ४४ वर्षीय मिहोको हतासिनसँग उनको बिहा हुने भयो। सन् १९७२ नोभेम्बरमा योकोईले हतासिनसँग बिहा गरे र गुआम गएर हनिमुन मनाए, जुन कार्य कुनै बेला त्यहाँ उनका लागि असम्भव नै थियो। २५ वर्ष वैवाहिक जीवन बिताएपछि सन् १९९७ मा योकोईको हृदयाघातबाट निधन भयो। ■

समेत केही थाहा थिएन। गुआम मेमोरियल हस्पिटलमा रहँदा खाजाका लागि कागजका साना पुरियामा दिइएको के हो उनले थाहा पाएनन्– ती नुन र मरिच थिए। आफ्नो पहिलो पत्रकार सम्मेलनमा योकोईले फ्रेङ्कलिन रुजबेल्ट अझैसम्म अमेरिकाको राष्ट्रपति छन् ?, भनी प्रश्न गर्दा सञ्चारकर्मीमाझ हाँसो उठ्यो। जबकि लगभग २६ वर्षपहिले नै रुजबेल्टको निधन भइसकेको थियो।

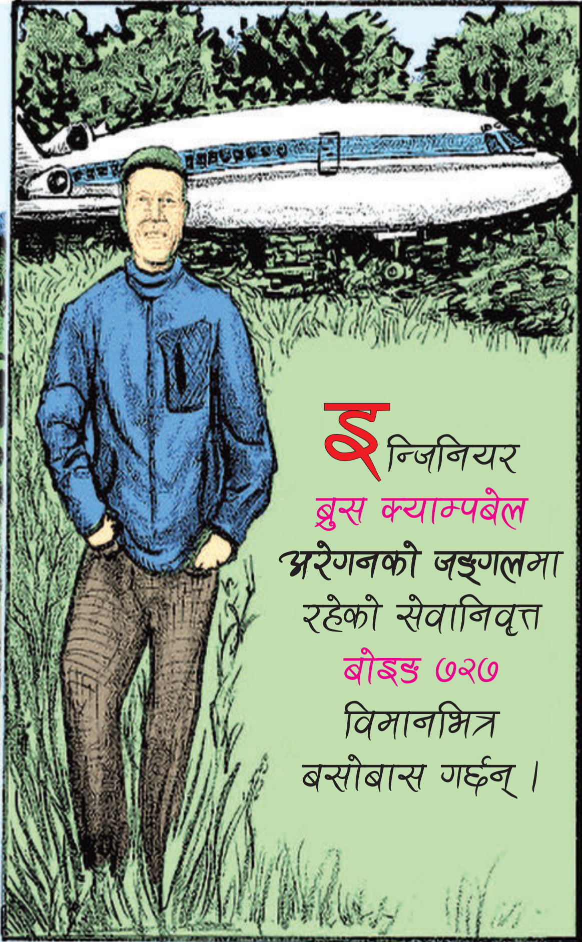
योकोईको स्वास्थ्य अवस्था हेर्दा उनी अझै पनि

–उमेश ओझाद्वारा अनुवादित र सम्पादित।

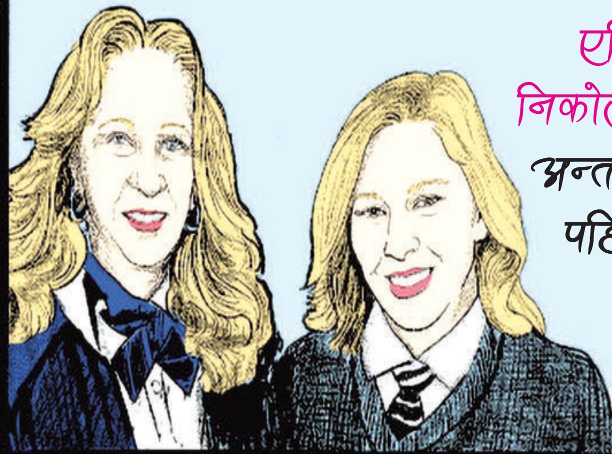
RIPLEY'S Believe It or Not!



इथियोपियाको बान्ना जनजातिमा आजसम्म काठका दुई लौरोमा हिँड्ने परम्परा रहेको छ ।



इन्जिनियर ब्रुस क्याम्पबेल अरेगनको जङ्गलमा रहेको सेवानिवृत्त बोइङ ७२७ विमानभित्र बसोबास गर्छन् ।



सन् २०२३ मा तेरी एडिसन र उनकी छोरी निकोल म्याककालिस्टर मिलेर अन्तर्राष्ट्रिय विमान उडाउने पहिलो आमा छोरी भए ।

गौरवशाली

नेपाली मन्दिर



निर्मलकुमार आचार्य

भारतमा विहारको हाजीपुर, कोनहाराघाट नजिकै रहेको ऐतिहासिक, पुरातात्त्विक, सांस्कृतिक महत्त्वको 'नेपाली मन्दिर' यतिखेर ज्यादै जीर्ण अवस्थामा छ ।

इतिहास, कला र संस्कृतिमा रुचि राख्ने जो कोहीका लागि उदाहरणीय बनेको यो मन्दिर प्रत्येक नेपालीका लागि विशेष गौरवको विषय हुनु अस्वाभाविक होइन ।

उहिले नेपालकै राज्य

हरिहर क्षेत्रका ८१ वर्षीय 'नेपाली लालमोहरिया' जय पण्डाका अनुसार नेपाली छाउनीमा रहेको नेपाली मन्दिरको प्राचीन इतिहास छ। नेपाल तथा ब्रिटिस सरकारबीच सुगौली सन्धि (४ मार्च, सन् १८१६/वि.सं.१८७२ फागुन २३) हुनुपूर्व यहाँ नेपालकै राज्य थियो। नेपाली सेना बस्ने छाउनी भएकाले अहिले पनि यस ठाउँलाई नेपाली छाउनी नै भन्छन्। कुनै बेला छाउनीमा 'मन्दिर' रहेको हुनाले 'नेपाली छाउनी मन्दिर' पनि कहलायो।

प्राचीन मन्दिरको वस्तुस्थितिप्रति दुःख प्रकट गर्दै जय पण्डा भन्छन्, "हेर्दाहेर्दै कैयन् मूर्ति हराए, मन्दिर पनि दयनीय अवस्थामा छन्, बडो दुर्दशा छ तर नेपालको क्षेत्र परेन। भारत सरकारले हेर्नुपर्ने हो, हेरिराखेको छैन, निकै दुःख लागेको छ।"



'प्रथम तीर्थ' हरिहर क्षेत्र

आफ्ना पुर्खाले श्री ३ जङ्गबहादुर राणाबाट खड्ग निसाना पाएको र श्री ५ त्रिभुवनबाट लालमोहर पाएको इतिहास जनाउँदै उनको भनाइ छ, "हरिहर क्षेत्र 'प्रथम तीर्थ' हो।

यहीँबाट अन्य तीर्थको यात्रा प्रारम्भ हुन्छ। यहाँ पुरातन हरिहर मन्दिर छ। हरि–विष्णु, हर–महादेवको यो संयुक्त मन्दिर हो। विष्णु र महादेव समान परमेश्वर हुन् भन्ने अर्थ यसले दिएको छ। लामो इतिहास बोकेको यस मन्दिरको प्राङ्गण श्री ३ जङ्गबहादुर राणाले बनाएका हुन् भनी मैले हजुरबुवाबाट सुनेको छु।"

हरिहर क्षेत्रका प्रथम लालमोहरिया पण्डा रामदयाल हुन् भने त्यसपछि पञ्चानन्द पण्डा भए। बाबुको निधनपछि २०५२ सालमा जय पण्डा भएका थिए। उनीपछि राजेश पण्डा हुने छन्। खासगरी जेठा छोरालाई लालमोहरिया पण्डा बनाउने चलन छ।

नेपाली धर्मशाला बनाउँदा श्री ३ मोहनशमशेरका पालामा बबर शमशेरको गाडीमा बोकाई नेपालबाट काठ ल्याइएको, श्री ५ त्रिभुवनकी महारानी हरिहर क्षेत्र आउँदा धुमधाम स्वागत भएको जस्ता कैयन् अविस्मरणीय सम्झना छ जय पण्डासँग।

हिन्दु धर्मशास्त्रमा वर्णित चार विशेष क्षेत्रमध्ये अहिले वराह क्षेत्र तथा मुक्तिनाथ क्षेत्र नेपालमा रहेका छन् भने हरिहर क्षेत्र र कुरु क्षेत्र भारतमा छन्। उतिबेला हरिहर क्षेत्रसहित तीन क्षेत्र नेपालमै रहेको कुराले कसको छाती चौडा नबनाउला !

हिन्दु धर्मशास्त्रमा वर्णित चार विशेष क्षेत्रमध्ये अहिले वराह क्षेत्र तथा मुक्तिनाथ क्षेत्र नेपालमा रहेका छन् भने हरिहर क्षेत्र र कुरु क्षेत्र भारतमा छन्। उतिबेला हरिहर क्षेत्रसहित तीन क्षेत्र नेपालमै रहेको कुराले कसको छाती चौडा नबनाउला !

मिनी खजुरा हो

गङ्गा–गण्डक (नारायणी) सङ्गम नजिकै रहेको प्यागोडा



शैलीको नेपाली मन्दिर काष्ठकलाका कारण प्रसिद्ध छ। काठमा उत्कीर्ण कामकलाका अनेक आसनका कारण यस मन्दिरलाई 'मिनी खजुराहो' संज्ञा पनि दिइएको छ। हरिहर मन्दिर दर्शनपश्चात् गङ्गा पार गरी पुगिने यो नेपाली मन्दिर पटनाबाट झन्डै १६ किलोमिटर दुरीमा छ।

एकताका यस मन्दिरसित एउटा रहस्यमयी कुरो पनि गाँसिएको थियो। रात परेपछि मन्दिरभित्र मन्त्रोच्चारणसहित घन्टध्वनि सुनिने कुरोले आशङ्का र भयको वातावरण पनि थियो। उतिबेला गँजडी हाबी रहेकाले त्यस्तो हल्ला चलाइएको हुन सक्छ।

नेपाली मन्दिर मूलतः शिव मन्दिर हो। यहाँ अद्भुत शिवलिङ्ग रहेको स्थानीय बताउँछन्। सन् २००८ मा उक्त शिवलिङ्गका साथै अन्य कैयन् उम्दा वस्तु चोरिए। सन् २००९ मा बनारसबाट अर्को मूर्ति ल्याई स्थापना गरिएको हो। मन्दिरले दूरवस्थाको राग गाइरहेकै छ। टुँडाल खुस्किने, ढोका खस्किने र काष्ठकला मक्किई धुलिँदै जाने बिजोगको कथा पनि थामिने छेकछन्द छैन।

यथार्थको धरातलमा उदासीनताको सिकार बन्न बाध्य गौरवशाली नेपाली मन्दिर यतिखेर अस्तित्व सङ्कटको संवेदनशील घडीमा रहेको छ।

घोषणामै सीमित स्मारक

भारतीय पुरातत्त्व विभागको दृष्टि यस मन्दिरमाथि पर्दै नपरेको चाहिँ होइन। विहार राज्य सरकारले यसलाई सुरक्षित स्मारक सम्पदा घोषणा पनि गरेको छ। मन्दिर प्रवेशद्वारको माथिल्लो भागमा राखिएको 'वैधानिक सूचना-पट्ट' ले यस स्मारकको दुरुपयोग, बिनाअनुमति उत्खनन आदिमा रोक लगाउँदै त्यसो गरिएको पाइएमा दण्ड, सजायको भागिदार हुनुपर्ने चेतावनीसमेत दिएको छ।

केही वर्षअघि पुरातत्त्व विभागको एक टोलीले सर्वेक्षण गरी काष्ठकलालाई जोगाउन 'केमिकल ट्रिटमेन्ट' (रासायनिक उपचार) को आवश्यकता औँल्याएको समाचार पनि प्रकाशित भएका थिए तर यथार्थको धरातलमा उदासीनताको सिकार बन्न बाध्य गौरवशाली नेपाली मन्दिर यतिखेर अस्तित्व सङ्कटको संवेदनशील घडीमा रहेको छ।

इतिहासको खोजी

यस मन्दिरको स्थापना कसले, कहिले गरेको होला भन्ने सम्बन्धमा पनि प्रस्ट जानकारी उपलब्ध छैन। भारतीय विभिन्न सञ्चार माध्यम तथा कतिपय लेखोटले यस मन्दिरको स्थापना आजभन्दा ५५२ वर्षपूर्व जनाएको पाइन्छ भने नेपालका राजाको आदेश अनुसार उनका सैन्य कमान्डरले मन्दिर बनाएको उल्लेख पनि छ। कतिपयका अनुसार १८ औँ शताब्दीमा नेपाली सेनाका कमान्डर माथवरसिंह थापाले यस मन्दिरको निर्माण गराएका हुन्।

'मातवर' लेखिएका माथवरसिंह थापा को हुन् ? कहिलेका हुन् ? नेपालका पूर्वप्रधानमन्त्री माथवरसिंह थापा (१८५५-१९०२) लाई जनाइएको हो भने कालक्रमले सही जँच्दैन। त्यही नामका अरू कोही हुन् कि ? वा के हो ? गहन अध्ययन, अनुसन्धानबिना ठम्याउन सकिने कुरै भएन।

केही इतिहास पल्टाउँदा हाजीपुरको यस नेपाली मन्दिरका बारेमा त कुनै जानकारी प्राप्त हुन सकेन



तर नेपाली राज्यसत्ताको विस्तार योभन्दा पनि पर ठूलो तीर्थ मानिने 'गया' तथा 'प्रयाग' (इलाहाबाद) मा समेत भएको पाइन्छ ।

प्रयागको अभिलेखमा नेपाल

कुमाउँ, अल्मोडा, गढवाल र काँगडा समेट्ने कर्तृपुर राज्यका गुप्तसम्राट समुद्र गुप्तको समय इस्वीको १४ औँ शताब्दीको पूर्वार्द्धतिरको प्रयाग प्रशस्ति अभिलेखमा नेपाल अङ्कित रहेको र यसले इस्वीको प्रारम्भिक शताब्दीमै नेपाल एक प्रभावशाली राज्य रहेको देखिन्छ भनी रामकुमार पाँडेले 'नेपाल परिचय (२०४५), पाँचौँ संस्करण' मा उल्लेख गर्नुभएको स्मरणीय छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा विसं २०४१ मा प्रकाशित 'नेपाल परिचय' को पृष्ठ २ मा भौगोलिक स्थिति (राजनीतिक भूगोल) शीर्षक अन्तर्गत यस प्रकार उल्लेख रहेको पाइन्छ : 'प्राचीन नेपालको सम्पूर्ण खण्डको राजनीतिक भूगोल स्पष्ट छैन । इतिहासकारहरूका अनुसार मत भिन्न भिन्न छन् तापनि तत्कालीन नेपाल ठूलो थियो भन्नेबारे अनेकौँ प्रमाण प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । १. लिच्छविकालका प्रमाणहरूद्वारा तत्कालीन नेपाल अहिलेको जत्तिकै विशाल भएको बुझिन्छ । इलाहाबादको स्तम्भ–लेखमा उल्लेख भए अनुसार नेपाल भारतको गुप्त साम्राज्यको उत्तरी सिमानासम्म फैलिएको पाइन्छ । पूर्वमा कामरूप (आसाम)

इतिहासकार सूर्यविक्रम ज्ञवालीले आफ्नो 'नेपाल उपत्यकाको मध्यकालीन इतिहास' (२०१९), पृष्ठ १९४ मा 'गयामा शिलालेख राख्ने अशोक चल्लबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गर्नुभएको छ ।



देखि पश्चिममा कर्तृपुर (कुमाउँ, गढवाल) सम्म विस्तारित भूमिले प्राचीन नेपालको विशालताको बोध गराउँछ।

सबा लाख साम्राज्यका सम्राट

राजा क्राचल्लपछि कर्णाली प्रदेशमा अशोक चल्ल राजा भएको र उनलाई 'सपादलक्षशिखरिखस देशराजाधिराज' अर्थात् एक लाख २५ हजार पहाडभरि फैलिएको खस देशका राजाका पनि राजा भनिएको उल्लेख इतिहासकार डा. राजाराम सुवेदीले आफ्नो 'नेपालको तथ्य इतिहास' (२०६१) मा गरेका छन्। उनका अनुसार बाबु क्राचल्लले पश्चिमतिर कुमाउँ, गढवालसम्म मात्रै राज्य विस्तार गरेकामा अशोक चल्लले 'सर्वगामिनी वाहिनी' सेनाको बलले धेरैमाथि विजय हासिल गरी कुमाउँ, गढवाल, टिहरी र लद्दाखसम्म सीमा विस्तार गरेका थिए। पूर्वतर्फ गण्डकी प्रदेश, उत्तरमा पश्चिम तिब्बत र दक्षिणमा गङ्गासम्म सिमाना तोकी बोधगयामा बालेश्वर मन्दिर स्थापना गराएका थिए। उनको कुमाउँका सामन्त पुरुषोत्तम सिंहले गयामा अर्पण गरेको ठूलो त्रिशूलमा उत्कीर्ण अभिलेख अनुसार तिनताक अशोक चल्ल सबा लाख साम्राज्यका सम्राटका नाताले प्रख्यात थिए।

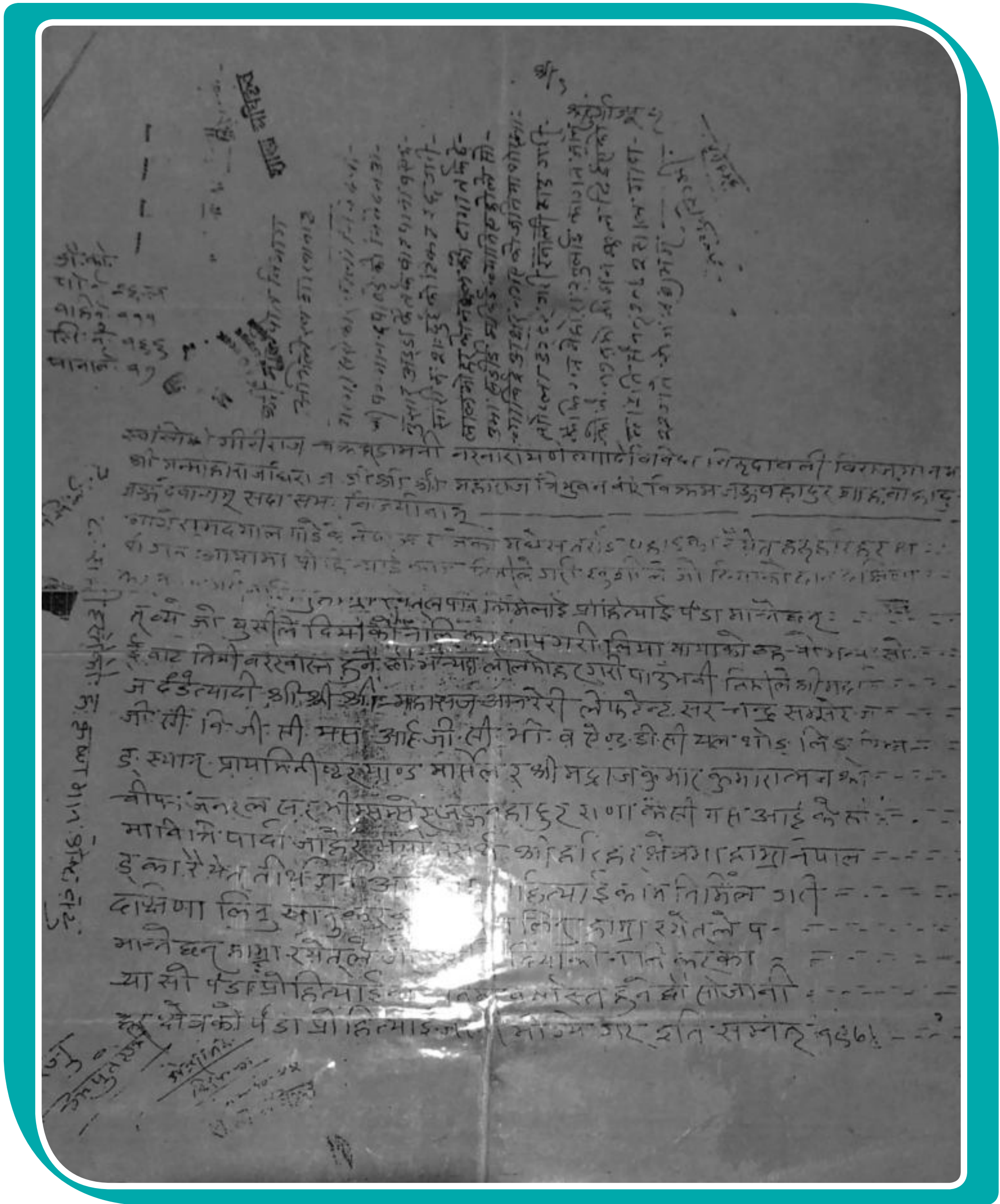
बाबु क्राचल्लले पश्चिमतिर कुमाउँ, गढवालसम्म मात्रै राज्य विस्तार गरेकामा अशोक चल्लले 'सर्वगामिनी वाहिनी' सेनाको बलले धेरैमाथि विजय हासिल गरी कुमाउँ, गढवाल, टिहरी र लद्दाखसम्म सीमा विस्तार गरेका थिए।



राजा अशोक चल्लले बोधगयामा बौद्धमूर्ति स्थापना गरेको उल्लेख पनि भेटिन्छ। इतिहासकार सूर्यविक्रम ज्ञवालीले आफ्नो 'नेपाल उपत्यकाको मध्यकालीन इतिहास' (२०१९), पृष्ठ १९४ मा 'गयामा शिलालेख राख्ने अशोक चल्लबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गर्नुभएको छ।

यशस्वी यक्ष मल्ल

राजा यक्ष मल्लको सम्बन्ध पनि गयासित रहेको भेटिन्छ। सूर्यविक्रम ज्ञवालीको 'नेपाल उपत्यकाको मध्यकालीन इतिहास' (२०१९) मा उल्लेख भए अनुसार 'नेसं ५४९-१४२८-२९ मा ज्योति मल्ल तथा संसार देवीका छोरा यक्ष मल्ल पिताको मृत्युपछि सिंहासनारूढ भये। शाके १३५०. १४२८ ई. मा लेखियेको यौटा पुस्तकको (सूची-भाग १-पृष्ठ, २३) 'राजाधिराज परमेश्वर श्री जक्षमल्लदेवस्य विजयराज्ये लिखितः' भनी लेखियेको प्रमाणबाट इनी १४२८ मा राजा भै सकेको बुझिन्छ। ..... यक्ष मल्लका सन्तान भादगाउँका राजा जगज्योति मल्लका आज्ञाले शाके १५३६ १६१४-१५ तिर लेखियेको नरपतिजयचर्या नामक यौटा पुस्तकमा यक्ष मल्लका देखी



वंशावली लेखियेको छ । तेसमा विजयीका रूपमा इनको वर्णन छ । त्यो वर्णनमा मिथिला जीती आफ्ना पुरुषार्थले इनी मगध तथा गया गयेको तथा पहाडका राजाहरूलाई जिती इनले शत्रुशून्य पारेको, पूर्वमा वङ्ग देश, दक्षिणमा गङ्गा तथा उत्तरमा सात दिनको बाटो पर सम्मको देश इनले आफ्ना अधीन गरेको कुरा लेखियेको छ ।'

'वीर पुस्तकालयको वृहत् सूचीपत्रम्–ज्योतिषविषयक, पृष्ठ ११७' स्रोत दर्शाई इतिहासकार ज्ञवालीले उपर्युक्त सम्बन्धी संस्कृत उद्‌धरण पनि यसरी प्रस्तुत गरेका छन् :

यो राज्यं मिथिला विजित्य मगधं गत्वा गयां पौरुषाद्
यो नेपालमकण्टकं व्यरचयञ्जित्वा नृपान् पार्वतान् ॥
प्राच्यां वङ्ग देशं तदनु सुरनदीं दक्षिणो दिग्विभागे
विख्यातः पश्चिमायां प्रविलसदसिता गोरखापालपातः ॥
भूमिं सप्ताहगम्यामपि धनददिशो योऽबधकृत्य भुक्त्वा
रेमे दोर्दण्ड शौण्डः प्रखरतरलसत्कण्डको दण्डपाणिः ॥

'उपर्युक्त विजयको वर्णन निश्चय नै यौटा धाक हो तर तेसमा केही सत्यको सार छ कि छैन विचार गर्नु उचित' भनी इतिहासकार ज्ञवालीले प्रश्नचिह्न ठड्याएको पक्ष पनि रहेको छ भने वस्तुतः राजा यक्ष मल्ल बडो दूरदर्शी योग्य शासक थिए । उनको जन्म विसं १४६५ (नेसं ५२८) र निधन



राजा यक्ष मल्लको राज्य विस्तारमा पूर्वमा मोरङ, पश्चिममा गोर्खा, उत्तरमा तिब्बतको केही भाग (सिकारजोङ) र दक्षिणमा तिरहुत र गयासम्म फैलिएको कर्कपेट्रिकद्वारा वर्णन गरिएको उल्लेख पनि उनले गरेको स्मरणीय छ ।

विसं १५३८ मा भएको जनाउँदै इतिहासकार ढुण्डिराज भण्डारीले आफ्नो 'नेपालको आलोचनात्मक इतिहास (विसं २०२७) मा राजा यक्ष मल्लले उपत्यकाका सामन्त रजौटालाई आफ्नो वशमा गरी नेपाल उपत्यकाभित्र एक सुदृढ राज्यको जग बसाली उपत्यका बाहिर पनि कदम बढाएको उल्लेख गरेका छन् ।

राजा यक्ष मल्लको राज्य विस्तारमा पूर्वमा मोरङ, पश्चिममा गोर्खा, उत्तरमा तिब्बतको केही भाग (सिकारजोङ) र दक्षिणमा तिरहुत र गयासम्म फैलिएको कर्कपेट्रिकद्वारा वर्णन गरिएको उल्लेख पनि उनले गरेको स्मरणीय छ ।

महेन्द्र मल्लका दुई छोरा सदाशिव मल्ल र शिव सिंह थिए । पिताको मृत्युपछि राजा बनेका सदाशिवको पालाको एक प्रसङ्ग पनि गयासित सम्बद्ध रहेकाले यहाँ समेटिएको छ । इतिहासकार ज्ञवालीको 'नेपाल उपत्यकाको इतिहास (२०१९) मा उल्लेख भए अनुसार पाटनको महाबौद्ध मन्दिरको निर्माण बोधगयाको प्रसिद्ध मन्दिरको ढाँचाको छ । नेपालमा यस्तो मन्दिर यही एक छ । जीवराज नामक बौद्ध पण्डितले यो मन्दिर बनाएका हुन् । यिनका पिता अभयराजको तीन विवाह भएको थियो । यिनका दुई पत्नी तथा छोरा रहे पनि यिनले चौथो विवाह गर्दा छोराहरू क्षुब्ध बने । त्यसपछि अभयराज कान्छी श्रीमती लिई गयामा गई बसे । छोरो जन्मियो, नाम राखियो-बौद्धजु । अनि अभयराज पुनः नेपाल फर्किई पिता मदनले सम्हालेको टक्सारको डिट्ठा नायक भई जागिर खान थाले ।

यस प्रसङ्गबाट पनि गयामा नेपाल र नेपालीको उहिलेदेखि विस्तार/प्रभाव रहेको सजिलै आकलन गर्न सकिन्छ ।

बेलैमा चेत जागोस् !

नेपाली मूल्य, मान्यता, सभ्यता, शिल्प र कलाको सौम्य एवं उत्कृष्ट प्रस्तुतिका रूपमा रहेको हाजीपुरको नेपाली मन्दिर द्विदेशीय परम्परागत सम्बन्धको सुन्दर प्रतीक हो । नेपाल-भारतबीच कायम शताब्दीऔँअघिदेखिको सम्बन्धको अविरल गाथा-गान गरिरहेको मन्दिरको दयनीय अवस्था कष्टकर छ ।

नेपालको गौरव र भारतको सम्पदाका रूपमा रहेको हाजीपुरको नेपाली मन्दिरप्रति यथाशीघ्र ध्यानाकर्षण हुन नसके यो केवल इतिहासको विषय बन्ने छ । तसर्थ यतातिर नेपालले व्यक्तिगत वा कूटनीतिक तवरबाट पहल गर्न मिल्छ कि ! अथवा त्यहाँ कुशल कालिगडको अभावले काम हुन नसकेको हो भने नेपालका तर्फबाट यथोचित सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ कि ! यस मन्दिरको इतिहासकै बारेमा पनि बेलैमा गहिरिन नसके हातलागे शून्य हुनेमा शङ्का छैन । अतः सरोकारी सबै पक्ष यस दिशामा घोत्लिनु अत्यन्त जरुरी भएको छ । ■

दिमाग नष्ट गर्ने बानी

१. व्यायाम नगर्नु ।

व्यायाम गर्दा 'ब्रेन-डराइभ्ड न्युरोट्रोफिक फ्याक्टर' वृद्धि भएर स्मरण र सिकाइ शक्ति बढ्छ ।



२. भुँडे हुनु ।

पेटमा धेरै बोसो लागेमा 'इन्फ्लामेसन' हुन्छ । जसले गर्दा मस्तिष्क खुम्चिन्छ । शरीरमा धेरै बोसो भएको खण्डमा मस्तिष्कको 'ग्रे म्याटर' कम हुन जान्छ । 'ग्रे म्याटर' यस्तो तत्त्व हो जसले हाम्रो शारीरिक गतिशीलता, स्मृति र भावना नियन्त्रण गर्दछ ।



३. अपथ्य भोजन खानु ।



तपाईंले जे खानु हुन्छ त्यसले तपाईंको मन–मस्तिष्कलाई सोझै प्रभाव पार्दछ । तारेका र प्रशोधित खाद्यवस्तु भोजनमा बढी समावेश गरिएमा त्यसले शरीरमा 'इन्फ्लामेसन' उत्पन्न गर्दछ । जसका कारण स्मृति ह्रास, अस्थिर मनोवेग, भ्रान्ति, डिप्रेसन जस्ता समस्या ल्याउन सक्छ ।

४. अपर्याप्त निद्रा ।

राम्रोसँग निद्रा परेन भने शरीरमा त्यसको प्रभाव तुरुन्तै पर्छ । शरीरमा आलस्यता आउने र दिमागको क्षमतामा प्रभाव परेर सही निर्णय लिन नसक्ने, एकाग्रता नहुने, अस्थिर मनोवेग, सिकाइमा समस्या जस्ता विकार देखिन्छन् । निद्राको समस्या लामो समय रह्यो भने न्युरोलोजिकल समस्यासमेत देखिन्छ ।



५. घरभित्रै धेरै समय बिताउनु ।

अधिक समय घरभित्रै रहँदा सूर्यको प्रकाशबाट वञ्चित भइन्छ । पर्याप्त मात्रामा सौर्य प्रकाश शरीरमा परेन भने शरीरको जैविक घडी 'सर्केडियन रिदम' मा असर परेर सेरोटोनिन हर्मोनको मात्रा कम हुन जान्छ । जसले गर्दा मौसमी विकार र डिप्रेसन आउँछ ।



६. पोर्न हेर्नु ।



पोर्न धेरै हेर्दा दिमागको संरचनामा परिवर्तन आउने अनुसन्धानबाट खुलेको छ । पोर्नले डोपामाइनको मात्रामा हलचल ल्याउने गर्छ । समग्रमा भन्नु पर्दा मस्तिष्कको आकार, प्रकार र रासायनिक सन्तुलन बिगार्दछ ।

७. नयाँ नसिक्नु ।

मस्तिष्क पनि मांसपेशी जस्तो हो । यसलाई व्यायाम चाहिन्छ । दैनिक नयाँ नयाँ कुरा सिक्दा मस्तिष्कको व्यायाम हुन्छ । प्रयोगका आधारमा मस्तिष्क खुम्चने र बढ्ने गर्छ । नयाँ कुरा सिक्दा न्युरोनको सक्रियता बढ्ने र विद्युतीय आवेगको गतिशीलता समेत बढ्छ ।



यसर्थ मस्तिष्क स्वस्थ बनाउने उपाय ।
नियमित व्यायाम गर्ने ।
मस्त निदाउने ।
पोसिलो खाना खाने ।
शरीरको तौल ठिक राख्ने ।
नयाँ कुरा सिकिरहने ।
पोर्न नहुने ।
घर बाहिर प्रकृतिमा घुमघाम गर्ने । ▪

–युवामञ्च



दिगो विकासका लक्ष्य



■ हीराकुमारी भण्डारी

पछिल्लो समय राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा चर्चामा रहेको दिगो विकास लक्ष्यको चर्चा छ। सरकारी स्तरमा दिगो विकासका लक्ष्यबारे छलफल भए पनि जनस्तरमा यस बारेमा खासै जानकार छैनन्। जनस्तरमा यस विषयमाथि पर्याप्त छलफल भएको छैन। वर्तमान विश्वमा जलवायु परिवर्तन, विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धि जस्ता नयाँ समस्या झेलिरहेको विश्वका हरेक मानिसले दिगो विकास लक्ष्यबारे जानकार हुनु जरुरी छ।

दिगो विकासका लक्ष्य

विश्वबाट गरिबी अन्त्य, पृथ्वीको रक्षा र सन् २०३० भित्र विश्वका सबै मानिसको शान्ति र समृद्धिको सुनिश्चितताका लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घले सन् २०१५ मा विश्वव्यापी रूपमा आह्वान गरेको थियो। दिगो विकासका लक्ष्य (सस्टेनेबल डेभ्लपमेन्ट गोल्स) अर्थात् एसडिजिजलाई विश्वव्यापी लक्ष्यहरू पनि भनिएको छ।

१७ बुँदाका यी लक्ष्यलाई विश्वका सबै मुलुकले स्वीकारेका छन्। यी लक्ष्यले एक क्षेत्रमा

गरिने कार्यले अन्य क्षेत्रलाई प्रभाव पार्ने तथा त्यसले सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय दिगोपनालाई सन्तुलनमा राख्ने विश्वास गरिएको छ । यी लक्ष्य निम्नानुसार छन् :

लक्ष्य १ – शून्य गरिबी

लागि आधारभूत सेवासुविधा बढाउने तथा द्वन्द्व र जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी प्रकोपबाट प्रभावित समुदायलाई सहयोग गर्दै विश्वभर सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरेको छ ।



पश्चिम एसिया र उत्तर अफ्रिकामा विद्यमान सशस्त्र द्वन्द्वका कारण त्यस क्षेत्रका लाखौँ बालबालिका शिक्षाको पहुँच बाहिर रहेको देखिन्छ । जसका कारण धनी देश र गरिब देश, सहर र गाउँ अनि सम्पन्न र विपन्न परिवारका बालबालिका माझ ठूलो असमानता उत्पन्न भएको छ ।



विश्वव्यापी विद्यमान गरिबी उन्मूलन कार्य वर्तमान विश्वका लागि ठूलो चुनौती छ। विश्वको ठूलो जनसङ्ख्या अझै पनि आधारभूत सेवासुविधा र आवश्यकताबाट वञ्चित छ। विश्वमा अझै ७३ करोड ६० लाख मानिस प्रतिदिन १.९० अमेरिकी डलरभन्दा कम आयको भरमा बाँचिरहेका छन्। उनीहरू पोषणयुक्त खाना त के सामान्य भोजन प्राप्तिबाट समेत वञ्चित रहेको देखिन्छ ।

स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइ सुविधासमेत उनीहरूले प्राप्त गरेका छैनन्। चीन र भारतले तीव्रत्तर आर्थिक उन्नति गरे पनि ती दुई देशको जनसङ्ख्याको ठूलो हिस्सा अझै गरिबीबाट बाहिर निस्कन सकेको छैन। ती देशमा हुने खाने र नहुनेबीचको खाडल कहालीलाग्दो छ ।

विश्वमा सबैभन्दा धेरै गरिबी दक्षिण एसिया र अफ्रिकालगायत तेस्रो विश्वका मुलुकमा छ। त्यसैले दिगो विकासका लक्ष्यले सन् २०३० सम्म विश्वबाट सबैभन्दा जोखिममा परेकालाई लक्षित गर्दै उनीहरूका

लक्ष्य २– शून्य भोकमरी



जलवायु परिवर्तनका कारण सिर्जित बाढीपहिरो, खडेरी, वातावरणीय असर, जैविक विविधतामा आएको ह्रास, गरिबीले गर्दा विश्वका अधिकांश देशमा अझै चरम भोकमरी र कुपोषणको समस्या छ । विश्वमा पाँच वर्षमुनिका नौ करोडभन्दा बढी बालबालिका कुपोषणको मारमा छन्। त्यसले दिगो विकासको लक्ष्यले सन् २०३० सम्ममा विश्वबाट सबै प्रकारको भोकमरी र कुपोषणको अन्त्य गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

लक्ष्य ३– सुस्वास्थ्य र कल्याण

यस लक्ष्यले आर्थिक र सामाजिक असमानता, तीव्र गतिमा भइरहेको सहरीकरण, जलवायु परिवर्तन, वातावरणीय खतराका साथै सङ्क्रामक रोग, नसर्ने दीर्घ रोगहरूद्वारा सिर्जित चुनौतीमा आफूलाई केन्द्रित राखेको छ। यो लक्ष्य हासिल गर्न गरिबी अन्त्य र असमानता न्यूनीकरणलाई अभिन्न अङ्ग मानिएको छ ।

लक्ष्य ४– गुणस्तरीय शिक्षा

विश्वमा पछिल्लो पटक

शिक्षाको पहुँच बाहिर रहेका बालबालिकाको सङ्ख्यामा कमी आए पनि विश्वका गरिब, द्वन्द्वग्रस्त मुलुकका बालबालिका अहिले पनि गुणस्तरीय शिक्षाको कुरा छोडौँ सामान्य शिक्षाबाट समेत वञ्चित छन् । पश्चिम एसिया र उत्तर अफ्रिकामा विद्यमान सशस्त्र द्वन्द्वका कारण त्यस क्षेत्रका लाखौँ बालबालिका शिक्षाको पहुँच बाहिर रहेको देखिन्छ । जसका कारण धनी देश र गरिब देश, सहर र गाउँ अनि सम्पन्न र विपन्न परिवारका बालबालिका माझ ठूलो असमानता उत्पन्न भएको छ ।

सोही कारण यस लक्ष्यले सबैका लागि समावेशी र गुणस्तरीय शिक्षा उपलब्ध होस् भन्ने उद्देश्यका साथ सन् २०३० सम्ममा सबै बालबालिकाले निःशुल्क प्राथमिक र माध्यमिक शिक्षा पूरा गर्न पाउनुपर्ने कुरा सुनिश्चित गरेको छ ।

लक्ष्य-५ लैङ्गिक समानता



महिला तथा बालिकाविरुद्ध हुने सबै खाले विभेदको अन्त्यलाई आधारभूत मानव अधिकारको विषय मानिएको छ । सोही कारण यस लक्ष्यले लैङ्गिक समानतालाई आफ्नो कामको केन्द्रबिन्दुमा राखेको छ । श्रमिक महिलाले पारिश्रमिकमा भोगिरहेको असमानता र सबैखाले महिला हिंसा अन्त्यमा जोड दिइएको छ ।

सोही कारण विश्वका गरिब मुलुकका बहुसङ्ख्यक जनता स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ सेवाबाट वञ्चित छन् ।



लक्ष्य-६ स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ



विश्वमा यतिबेला जलवायु परिवर्तनका कारण पानीका स्रोतमा कमी आएको छ भने भएको पानीका स्रोतमाथि बढ्दो जनसङ्ख्या र सहरीकरणका कारण मानवीय चाप बढ्दो छ । सोही कारण विश्वका गरिब मुलुकका बहुसङ्ख्यक जनता स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ सेवाबाट वञ्चित छन् । त्यसैले सन् २०३० सम्म सबैका लागि सुरक्षित र स्वच्छ खानेपानी उपलब्ध गराउन पर्याप्त पूर्वाधारमा लगानी हुनुपर्ने र सरसफाइलाई प्रोत्साहन गर्नु पर्छ पर्ने लक्ष्य यसले राखेको छ ।

लक्ष्य-७ सुलभ स्वच्छ ऊर्जा

वर्तमान विश्वमा अहिले पनि अधिकांश मानिस सहज जीविकोपार्जनका लागि ऊर्जा प्राप्तिबाट वञ्चित छन् । बढ्दो जनसङ्ख्या र विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धिका कारण ऊर्जाको मागसमेत बढ्दै गएको छ । विश्वका औद्योगिक धनी राष्ट्रहरूले कोइला, ग्यास र खनिज तेल (डिजेल-पेट्रोल) बाट ऊर्जा उत्पादन गरी आवश्यकता पूर्ति गर्दै आएका छन् । कोइला तथा खनिज तेलबाट उत्पादित विद्युत् ऊर्जालाई डर्टी इनर्जी (फोहोर ऊर्जा) भन्ने गरिएको छ । उक्त डर्टी इनर्जीलाई विस्थापित गर्दै सन् २०३० सम्म सौर्य, वायु जस्ता स्वच्छ ऊर्जा उत्पादनमा जोड दिँदै सबैका लागि ऊर्जा सुनिश्चित हुनुपर्ने लक्ष्य यसमा राखिएको छ ।

लक्ष्य– ८ राम्रो काम र आर्थिक वृद्धि

विश्वव्यापी अहिले पनि ठूलो आर्थिक असमानता रहेको छ । लगानी तथा स्रोतसाधनको अभाव र असमान उपलब्धता, गरिबी, बेरोजगारीका कारण संसारका अधिकांश तेस्रो मुलुकले आर्थिक असमानता भेलिरहेका छन् । त्यसैले यस लक्ष्यले विश्वव्यापी विद्यमान आर्थिक असमानता हटाउन दिगो आर्थिक वृद्धि, उत्पादकत्व, उद्यमशीलता र रोजगारी सिर्जनामा जोड दिएको छ । त्यसका लागि सन् २०३० सम्ममा महिला र पुरुषका लागि उत्पादनशील रोजगारी र मर्यादित काम उपलब्ध गराउने लक्ष्य राखेको छ ।



लक्ष्य– ९ उद्योग, नवीनता र पूर्वाधार

यस लक्ष्यले नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्न तथा दक्षता प्रवर्धनसहित आर्थिक र वातावरणीय चुनौतीको दिगो समाधानका लागि प्राविधिक प्रगतिलाई महत्त्वपूर्ण ठानेको छ । दिगो उद्योगधन्दाको प्रवर्धन, वैज्ञानिक अनुसन्धान तथा लगानीमा जोड दिएको छ । सूचना र ज्ञानमा समान पहुँच सुनिश्चितताका साथै नवीनता र उद्यमशीलतालाई बढावा दिइनुपर्ने मान्यता राखेको छ ।



आज विकसित भनिएका देशमा चल्ने उद्योगधन्दा र सवारीसाधनका कारण हरितगृह ग्यास उत्सर्जन डरलाग्दो किसिमले वृद्धि भइरहेको छ ।

लक्ष्य–१० असमानता न्यूनीकरण

वर्तमान विश्वमा सबै देशमा व्यक्तिको आयस्रोतमा व्यापक असमानता छ । उक्त असमानतालाई न्यूनीकरण गर्न र आयआर्जनमा संलग्न सबैलाई सशक्त बनाउन यसले आर्थिक समावेशीकरण प्रवर्धनमा ठोस नीतिको आवश्यकता औँल्याएको छ ।

लक्ष्य–११ दिगो सहर र समुदाय

विश्वमा यतिबेला सहरीकरण तीव्र रूपमा अघि बढेको छ । मानिस ग्रामीण बस्तीबाट सहरोन्मुख हुँदै गइरहेका छन् । गाउँ रित्तिँदै गएको देखिन्छ । विकासोन्मुख मुलुकमा सहरीकरणको वृद्धिदर अझ बढी छ । सोही कारण दिगो सहर र समुदायको अवधारणा यस लक्ष्य अनुसार अघि सारिएको छ । जुन सहरमा व्यापारका अवसर, सुरक्षित र सुलभ आवास, सहज समाज निर्माणको उद्देश्य राखिएको छ । यस अन्तर्गत सहज सार्वजनिक यातायात, हरियालीसहित सार्वजनिक स्थानहरूको निर्माण तथा सहभागितामूलक सहर व्यवस्थापनलाई जोड दिइएको छ ।

लक्ष्य–१२ उत्तरदायी उपभोग र उत्पादन

दिगो विकाससहित आर्थिक वृद्धि हासिलका लागि वस्तु तथा स्रोतहरूको उपभोग र उत्पादनको तरिका फेरिनुपर्ने उद्देश्य यसले राखेको छ । यस अन्तर्गत प्राकृतिक स्रोतहरूको सही व्यवस्थापन, विषादी र प्रदूषणको

उचित व्यवस्थापन हुनुपर्ने भनिएको छ। उद्योगधन्दा र उपभोक्तालाई फोहोर विसर्जन व्यवस्थापन तथा रिसाइकल गर्न उत्प्रेरित गरिनुपर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

लक्ष्य–१३ जलवायु कार्य

वर्तमान विश्वमा जलवायु परिवर्तनका कारण सिर्जित समस्याबाट प्रताडित नभएको कुनै मुलुक छैन। आज विकसित भनिएका देशमा चल्ने उद्योगधन्दा र सवारीसाधनका कारण हरितगृह ग्यास उत्सर्जन डरलाग्दो किसिमले वृद्धि भइरहेको छ। सोही कारण भइरहेको विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धिले विश्वका सबै देशमा असर परिरहेको छ।

जलवायु प्रणालीमा दीर्घकालीन असर निम्तिएको छ। यसमा सबै मुलुकले ठोस कदम नचाल्ने हो र बढी कार्बन उत्सर्जन गर्ने विकसित भनिने औद्योगिक मुलुकको कार्बन उत्सर्जनलाई कटौती नगर्ने हो भने विश्वले विकराल अवस्था भोग्नुपर्ने छ। त्यसैले औद्योगिक राष्ट्रहरूद्वारा जारी कार्बन उत्सर्जन कटौतीसहित विपत् जोखिम न्यूनीकरणका उपाय, दिगो प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन र मानव सुरक्षालाई एकीकृत गर्ने प्रयाससँग मिलेर जानुपर्नेमा यसले जोड दिएको छ। यसका लागि विश्वव्यापी औसत तापक्रम वृद्धिलाई पूर्वऔद्योगिक स्तरभन्दा १.५ डिग्री सेल्सियससमा सीमित गर्नका लागि कार्बन उत्सर्जन सन् २०३० सम्म आधाले कटौती गर्नुपर्ने भनिएको छ।



सन् १९८६ अप्रिल २६ मा चेर्नोबिलमा विस्फोट भएको थियो। त्यसको १४ घण्टापछि चेर्नोबिलको जुन पहिलो तस्बिर खिचियो, यो त्यही हो। दुर्घटना भएको क्षेत्रमा विकिरणको स्तर मापन गर्न गएको हेलिकोप्टरबाट यो तस्बिर खिचिएको थियो। वायुमा विकिरण अत्यधिक भएका कारण तस्बिर दानेदार छ।

क्यामराले तस्बिर खिच्न लाग्दा विकिरणका कारणले त्यसको रिल नै नष्ट हुन थालेको थियो। सो तस्बिर खिच्ने इगोर कोस्टिनले २० जति तस्बिर के खिचेका थिए क्यामराको मोटरमा नै विकिरणको प्रभाव पर्न थाल्यो। जब उनले रिलबाट तस्बिर तयार पार्न थाले यो तस्बिर मात्र प्रयोग योग्य बन्यो, विकिरणको प्रभावले अन्य सबै तस्बिर पूर्णतया कालो भए।



लक्ष्य-१४ पानीको जीवन

विश्वका तीन अर्बभन्दा बढी मानिस जीविकोपार्जनका लागि समुद्रका साथ समुद्री तटीय जैविक विविधतामा निर्भर छन्। विश्वको सबैभन्दा ठूलो माछा भण्डार हो समुद्र तर माछाको अत्यधिक सिकार र समुद्रमा भइरहेको प्रदूषणका कारण माछाको सङ्ख्या निकै घटिरहेको छ। जलवायु परिवर्तनका कारण भइरहेको तापक्रम वृद्धिको असर समुद्रमा स्पष्ट रूपमा परेको छ। उत्तरी-दक्षिणी ध्रुवमा रहेको हिउँ पग्लिँदै गएको छ र समुद्री सतह बढ्दै गएको छ। त्यसैले यस लक्ष्यले समुद्र र समुद्री तटीय जैविक विविधतालाई प्रदूषणबाट जोगाउँदै दिगो व्यवस्थापनसहित संरक्षणको लक्ष्य राखेको छ।

लक्ष्य-१५ भूमिको जीवन



मानव जीविकोपार्जनमा समुद्रझैँ भूमिको पनि उत्तिकै महत्त्व छ। पृथ्वीमा मानव आहारका निम्ति वनस्पति जीवनले ८० प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ। सम्पूर्ण कृषि कर्म भूमिमा आधारित छ, जहाँबाट मानिसका लागि आवश्यक खाद्यान्न आपूर्ति हुने गर्दछ। पृथ्वीमा जमिनको ३० प्रतिशत हिस्सामा वन छ। लाखौँ प्रजातिको बासस्थान हो वन।

स्वच्छ हावा र पानीका लागि वन अति आवश्यक छ तर वर्तमान विश्वमा बढ्दो जनसङ्ख्याका कारण वनजङ्गल मासिँदै गएको छ। विश्वमा बर्सेनि एक करोड ३० लाख हेक्टर वन नष्ट हुँदै गएको छ।

सुक्खाका कारण भूमि मरुभूमिमा परिणत भइरहेको छ। जसको ठूलो मार विश्वको गरिब समुदायमा परेको छ। त्यसैले यस लक्ष्य अन्तर्गत साझा सम्पदाको हिस्सा भएका प्राकृतिक बासस्थान र जैविक विविधताको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न तथा विश्वव्यापी खाद्य र पानी सुरक्षा, जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा

> **विकासको यात्रामा कोही पनि पछि पर्न नपरोस् भन्ने सुनिश्चित गर्न विश्वव्यापी साझेदारी र सहयोगप्रति दृढ प्रतिबद्धताका साथ मात्र दिगो विकासका लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिने मान्यता यसले राखेको छ।**

अनुकूलन, शान्ति र सुरक्षालाई सहयोग पुर्‍याउन तत्काल कदम चालिनुपर्नेमा जोड दिइएको छ।

लक्ष्य-१६ शान्ति, न्याय र बलिया संस्था

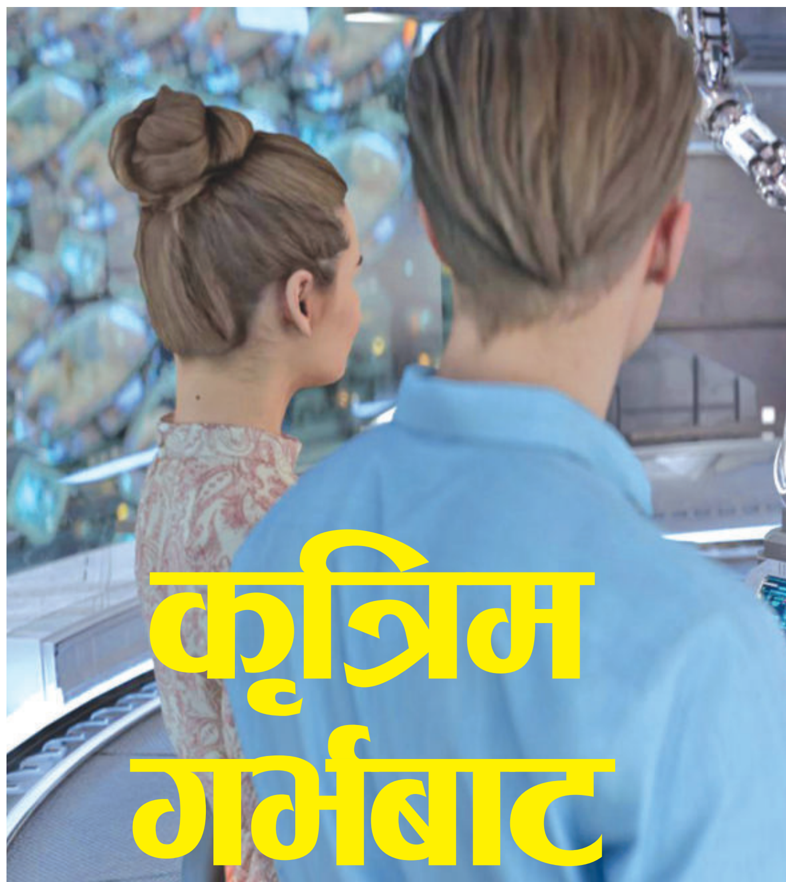
यस अन्तर्गत शान्ति, स्थायित्व र विधिको शासनमा आधारित प्रभावकारी शासनबिना दिगो विकास असम्भव छ भनिएको छ। सशस्त्र द्वन्द्व, हिंसा असुरक्षाले देशको विकास प्रयासमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने, आर्थिक वृद्धिमा असर गर्ने हुँदा सबै प्रकारका हिंसा न्यूनीकरण, द्वन्द्व र असुरक्षा अन्त्यका लागि सरकार र समुदायसँग मिलेर काम गर्ने लक्ष्य यस अन्तर्गत राखिएको छ।

लक्ष्य-१७ लक्ष्यका लागि साझेदारी

विकासको यात्रामा कोही पनि पछि पर्न नपरोस् भन्ने सुनिश्चित गर्न विश्वव्यापी साझेदारी र सहयोगप्रति दृढ प्रतिबद्धताका साथ मात्र दिगो विकासका लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिने मान्यता यसले राखेको छ। जसका लागि सबैले विद्यमान र अतिरिक्त स्रोतहरू परिचालन गर्नुपर्ने, विकसित देशहरूले आफ्नो आधिकारिक विकास सहायता प्रतिबद्धता पूरा गर्नुपर्ने, सबै लक्ष्य प्राप्त गर्न राष्ट्रिय योजनालाई समर्थन गरेर उत्तर-दक्षिण र दक्षिण-दक्षिण सहयोग अभिवृद्धि गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। ■

विकिरण प्रभावित चेर्नोबिलमा कोस्टिनको भ्रमण कानुनी रूपमा तथा अधिकारीहरूद्वारा अनुमोदित थिएन। परमाणु संयन्त्रमा भएको सो विस्फोटको घटना रुसी अधिकारीहरूले लुकाएका थिए। कोस्टिनलाई पछि दुर्घटनास्थलको तस्बिर खिच्ने, प्रिपयातका बासिन्दाको बसाइँसराइ तथा परमाणु संयन्त्रको ३० किलोमिटर क्षेत्रको तस्बिर खिच्ने अनुमति दिइयो। उनले खिचेको तस्बिरले चेर्नोबिलको त्रासदी संसारलाई थाहा भयो। चेर्नोबिलको उच्च विकिरण क्षेत्रमा गएको भए पनि कोस्टिनमाथि घातक परिमाणमा विकिरणको प्रभाव परेन। सन् २०१५ मा ७८ वर्षको उमेरमा कार दुर्घटनामा उनको निधन भयो। ■

-युवामञ्च



कृत्रिम गर्भबाट बच्चा

'इक्टोलाइफ' ले बाँझोपना भएका दम्पतीलाई बच्चा जन्माउन र आफ्नै बच्चाको आमाबावु बन्न सहयोग गर्ने बताइएको छ ।



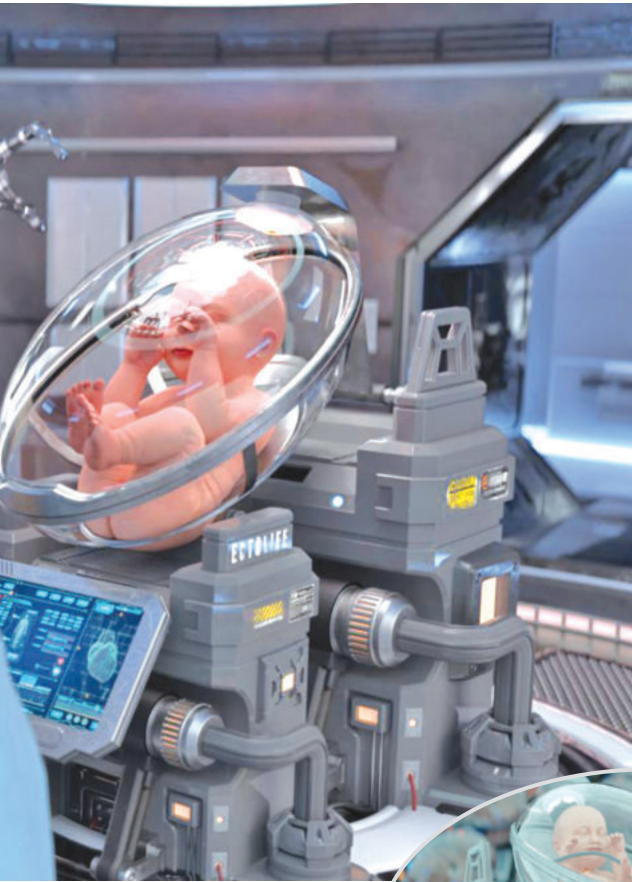
■ अजय शर्मा

कृत्रिम गर्भबाट बच्चा जन्माउने कुरा सुन्दा निकै रोचक र साइन्स फिक्सनमा देखाइने दृश्य जस्तै लाग्छ। यस्तै सोचाइमा आधारित रहेर सन् १९९९ मा बनेको एक हलिउड चलचित्र 'म्याट्रिक्स' मा मानिस कारखानामा उत्पादन भइरहेको दृश्य देखाइएको थियो । त्यतिबेला यस कुराले त्यस चलचित्र हेर्ने सबैलाई चकित पार्‍यो । यस्तो पनि हुन्छ र ? यो भयो भने त विज्ञानको ठूलो उपलब्धि र चमत्कार नै मान्नुपर्ने हुन्छ भन्ने एकातिर भए भने अर्कोतर्फ विज्ञानले मानव अस्तित्वमै खतरा निम्त्याउन लाग्यो भन्ने भए ।

केही वर्षयता वैज्ञानिकले महिलाको गर्भबिना बच्चा जन्माउने प्रविधिको विकासमा आफूहरूले धेरै सफलता हात पारेको दाबी गर्ने गरेका छन्। के तपाईंलाई पनि यो कुरा सम्भव छ जस्तो लाग्छ ?, के यो दाबी साँच्चिकै सत्य हो त ? यस विषयमा केही छलफल गरौँ ।

भनिन्छ आमाबुवा बन्नु संसारको सबैभन्दा खुसीको क्षण हो। संसारमा अझै पनि धेरै जोडी छन् जो अनेक कारणले आमाबाबु बन्ने खुसीबाट वञ्चित छन्। विज्ञानले यस्ता धेरै प्रविधि ल्याएको छ जसको सहायताले बाँझोपना जस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ तर विज्ञान यही विश्राम लिने सुरमा छैन। विज्ञानले यसभन्दा पनि ठूला र नवीन प्रविधि थप्न सकिन्छ भन्दै अहिले 'कृत्रिम गर्भ' को प्रविधि विकासमा जुटेको छ ।

केही समयअघि सार्वजनिक भएको एक भिडियोमा 'एक्टोलाइफ' नामक कृत्रिम गर्भको सुविधाबाट बर्सेनि ३० हजार बच्चा जन्माउन सकिने दाबी गरिएको छ। 'कृत्रिम गर्भ' विकासमा सफलता प्राप्त भएको दाबी गरिएको सो भिडियोमा आमाबिना बच्चा कसरी जन्मिन्छ भनेर देखाइएको छ । यो भिडियो एनिमेसन प्रविधिमार्फत



पोड्सलाई आमाको गर्भाशय जस्तै बच्चा अनुकूल बनाउन डिजाइन गरिएको छ ।

साथै यो प्रविधि न्यून जनसङ्ख्या भएका देशलाई समेत वरदान साबित हुने छ। 'इक्टोलाइफ' मा कृत्रिम गर्भलाई आमाको पाठेघरभित्रको अवस्थासँग मिल्दोजुल्दो डिजाइन गरिएको छ। बच्चाको मुटुको धड्कन, रक्तचाप, श्वासप्रश्वासको गति, अक्सिजनको स्तरलगायतका महत्त्वपूर्ण जानकारीका साथै अभिभावकले प्रत्यक्ष निगरानी गर्न बच्चाको विभिन्न भागमा सेन्सरसमेत जडान गरिने छन्। जसबाट 'इक्टोलाइफ' अर्थात् 'ग्रोथ पोड' मा हुर्किरहेका बच्चाको आनुवंशिक गुण र अन्य समस्याका बारेमा वैज्ञानिकले निगरानी गर्न सक्ने छन्।

अहिले इन्टरनेटमा उपलब्ध यो भिडियो हेर्नेहरू धेरै छन्। यो भिडियो हेर्दा लाग्छ यो कुनै साइन्स फिक्सन चलचित्रको दृश्य हो। यो प्रविधिको मुख्य उद्देश्य जनसङ्ख्या वृद्धि ऋणात्मक रहेका देशलाई मद्दत गर्नु र प्राकृतिक रूपमा बच्चा जन्माउन नसक्ने दम्पतीलाई सहयोग गर्नु रहेको बताइएको छ।



तयार गरिएको छ। वैज्ञानिक हसम अल घैलीले यो भिडियो तयार पारेका हुन्।

'इक्टोलाइफ' का मालिक उनले आफ्नो कम्पनीले एउटा 'बेबी पड' अर्थात् एक किसिमको मेसिनबाट बच्चा उत्पादन गर्ने बताएका छन्। साथै उनले भिडियोमार्फत यस प्रविधिको विकासमा जुटेको र छिट्टै यो प्रविधि प्रयोगमा ल्याउने दाबीसमेत गरेको देखिन्छ।

भिडियोमा देखाइए अनुसार 'इक्टोलाइफ' सुविधाका लागि ठूलो प्रयोगशाला निर्माण गरिएको छ। यस प्रयोगशालामा कृत्रिम पाठेघर रहेको छ। जसभित्र आमाको पाठेघरमा बच्चाले पाउने जस्तै सुविधा दिएर बालबालिकालाई हुर्काइने छ। 'इक्टोलाइफ' ले बाँझोपना भएका दम्पतीलाई बच्चा जन्माउन र आफ्नै बच्चाको आमाबावु बन्न सहयोग गर्ने बताइएको छ।

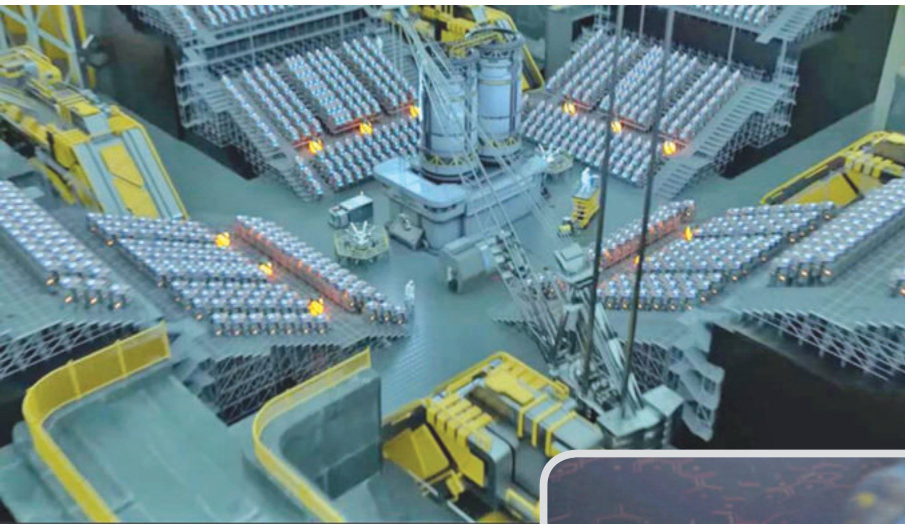
वैज्ञानिक घैलीले यस प्रकारको कृत्रिम पाठेघरले क्यान्सर वा अन्य जटिलताका कारण पाठेघर निकालेका महिलालाई बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने बताएका छन्।

कम्पनीका अनुसार यो सुविधा पूर्ण रूपले नवीकरण ऊर्जाबाट सञ्चालन हुने छ। यसभित्र बच्चाको पालनपोषण हुने छ। यस प्रविधिमा आधारित ७५ वटा प्रयोगशाला रहने छन्। यी प्रयोगशालामा चार सय पोड्स अर्थात् कृत्रिम गर्भाशय बनाइने छ। पोड्सलाई आमाको गर्भाशिय जस्तै बच्चा अनुकूल बनाउन डिजाइन गरिएको छ।

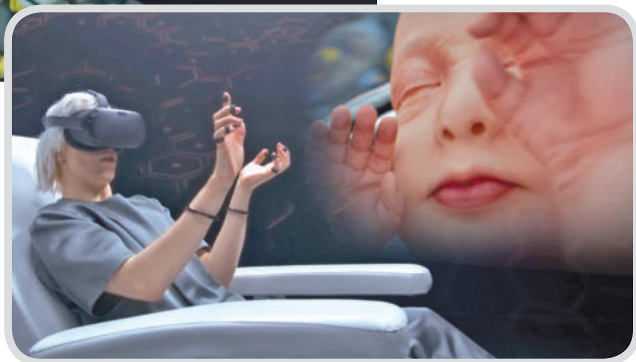
यसका साथै ग्रोथ पोड्समा सेन्सर पनि हुने छ। जसबाट बच्चाको महत्त्वपूर्ण सङ्केत जस्तै मुटुको ढुकढुकी, रक्तचाप, सास फेर्ने दर र अक्सिजन स्तर निगरानी हुने छ। साथै हुर्किरहेका बच्चामा कुनै पनि सम्भावित आनुवंशिक समस्या रहेको वा नरहेको विषय प्रत्यक्ष निगरानी गर्न सकिने छ।

'बेबी पड' के हो ?

सामान्य रूपमा भन्नु पर्दा 'बेबी पड' आमाको पाठेघरबिना नै बच्चा जन्माउने एउटा मेसिन हो। यो



प्राकृतिक गर्भमा भ्रूणका लागि चाहिने निश्चित तापक्रम र वातावरण तयार पारिएको हुन्छ ।



मेसिनलाई महिलाको गर्भजस्तै डिजाइन गरिएको हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा आमाको गर्भमा रहने भ्रूणले आमाको शरीरबाट अक्सिजन, पोषक तत्त्व र हर्मोन प्राप्त गर्दछन् । आमाको गर्भमा रहँदा बच्चाले कार्बन डाइअक्साइड छाड्छ । जुन आमाको रगतमा मिसिन्छ र बाहिर निस्कन्छ ।

प्राकृतिक गर्भमा भ्रूणका लागि चाहिने निश्चित तापक्रम र वातावरण तयार पारिएको हुन्छ । 'बेबी पड' लाई पनि वैज्ञानिकहरूले महिलाको गर्भमा जस्तै भ्रूणका लागि वातावरण तयार पार्छन् । वैज्ञानिक तथा अभिभावकले यसमा रहने बच्चाको धड्कन, तापक्रम, अक्सिजनको स्तर, रक्तचाप, श्वासप्रश्वास, मुटु, मस्तिष्क, मिर्गौला, कलेजोलगायत शरीरका अन्य अङ्गको निगरानी प्रत्यक्ष (रियल टाइम) मा मोबाइल एपमार्फत गर्न सक्ने छन् ।

कृत्रिम गर्भ कसरी फरक ?

यस प्रश्नको उत्तरमा यस प्रविधिमा दिनरात काम गरिरहेका वैज्ञानिक घैलीले आफूहरूले बनाइरहेको कृत्रिम गर्भ निकै उन्नत हुने बताएका छन् । उनी भन्छन्, "यो प्रविधिको प्रयोगबाट अभिभावकले आफूलाई आवश्यक सन्तान जन्माउन सक्ने छन् ।" उनले यस कृत्रिम गर्भमा रहेको बच्चाको बौद्धिकता स्तर, उचाइ, कपाल, आँखाको रङ्ग, शारीरिक शक्ति र छालाको रङ वैज्ञानिक र अभिभावकले छनोट गर्न पाउने दाबी गरेका छन् ।

कृत्रिम गर्भको चर्चा

विश्वमा हालसम्म थुप्रै वैज्ञानिक वा संस्थाले कृत्रिम गर्भबाट बच्चा जन्माउन सक्ने दाबी गरेका छन् तर हालसम्म यस्तो प्रविधिको विकास गरेर बच्चा उत्पादन भने भएको छैन । विज्ञानको जगत्मा सामान्यतया यस्ता प्रयोग मानिसमा गर्नुभन्दा पहिला जनावरमा गर्ने गरिन्छ ।

वैज्ञानिका अनुसार केही समयअघि भेडामा यस्तो प्रयोग सफल भएको थियो । यसका साथै वैज्ञानिकहरूले मुसाको भ्रूणलाई कृत्रिम गर्भमा ११ दिनसम्म सफलतापूर्वक परीक्षण गरेका थिए ।

कृत्रिम गर्भको खतरा ?

अहिलेसम्म प्रयोगमा नआएको यस प्रविधिका बारेमा विश्वमा विभिन्न मत छन् । यस विषयमा उठेको महत्त्वपूर्ण बहस भनेको मेसिनबाट बच्चा जन्माउने प्रक्रियाको नियन्त्रण कसले गर्छ भन्ने हो । यसका साथै यो प्रविधि कार्यान्वयनमा आयो भने बच्चाको लिङ्ग पहिचान र भ्रूण हत्यालगायतका कुरालाई कसले र कसरी रोक्ने प्रश्न छ । त्यसैले यो प्रविधि विकास गर्नु जति हतार हुँदै छ यसलाई निगरानी, नियन्त्रण र अनुगमन गर्न कानुन तर्जुमा गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

यसको विकास र प्रयोगका जति धेरै फाइदा छन् उति नै धेरै यसको दुरुपयोगको पनि सम्भावना छ । विश्वका अनुसन्धानकर्तालें यो प्रविधिलाई समयमै कानुनको परिधिमा ल्याउन नसकेमा परमाणु प्रविधिभन्दा पनि बढी घातक हुने बताइरहेका छन् । ■



नचिनिएका अमृत



■ यमबहादुर दुरा



'स्वास्थ्य नै धन हो।', यो कथन जति सरल छ त्यति नै मार्मिक र अर्थपूर्ण पनि छ। 'भौतिक धन' जीवनभोगका लागि हो भने 'स्वास्थ्य-धन' स्वस्थ र सुखी जीवनयापनका लागि हो। 'भौतिक धन' र 'स्वास्थ्य-धन' बीच एक हदसम्म नाता रहे पनि स्वास्थ्य-धनको उचाइ भौतिक धनले प्राप्त गर्न सक्दैन।

जैविक खाद्यवस्तु

विज्ञान र प्रविधिले चरम प्रगति चुमेको एक्काइसौँ शताब्दीमा खाद्यवस्तुका अनेकन् विकल्प छन् । खाद्यविद्हरूका अनुसार संसारमा मूल रूपमा तीन प्रकारका खाद्यवस्तुका स्रोत छन् । तीन हुन्, बोटबिरुवा वा फसलबाट उत्पादित खाद्यवस्तु (plant-based products), जनावरको मासु, दूध–दही तथा अन्डा (animal products) र प्रशोधित खाद्यवस्तु (processed foods) ।

यीमध्ये बोटबिरुवा वा फसलबाट उत्पादित खाद्यवस्तु नै मानव जातिका सबैभन्दा उपयुक्त खानेकुरा हो भन्ने राय पोषणविद्हरूले पेस गर्दै आएका छन् । यिनीहरू नै साँचो अर्थमा जैविक खाद्यवस्तु हुन् । यस्ता खाद्यवस्तुका अनेकन् जीवनदायिनी लाभ छन् ।

सङ्क्षेपमा भन्दा जैविक खाद्यवस्तु ग्रहण गर्दा शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमतामा अभिवृद्धि हुने, क्यान्सरजस्ता घातक रोगको जोखिम कम हुने, शरीरको तौल सन्तुलित तुल्याउन सहयोग पुग्ने, हृदयरोगको जोखिम कम हुनेजस्ता गुणदायिनी लाभ मिल्छ भन्ने पोषणविद्हरूको एकमना निष्कर्ष छ ।

यसका अतिरिक्त जैविक खाद्यवस्तुमा औषधीय गुण पनि अन्तरनिहित छ । सही किसिमले सही खानेकुरा खाएमा खानेकुरा स्वयम् नै औषधि बन्छ, रोग लाग्दैन र औषधिको कुनै दरकार पर्दैन । अर्को शब्दमा भन्दा उपयुक्त खानेकुरा उपयुक्त मात्रामा खाएमा त्यही जीवनदायिनी औषधि बन्छ । खानेकुरालाई औषधिका रूपमा उपयोग गर्ने परिपाटीलाई खाद्य औषधि (food medicine) भनिन्छ ।

एन्टिबायोटिक्सजस्ता आधुनिक औषधिको गलत प्रयोगले जनस्वास्थ्यमा अनेकौँ कहालीलाग्दा दुष्प्रभाव पारिरहेको बेलामा खाद्य औषधिको महत्त्व बढेर गएको छ । औषधिको गलत प्रयोगले जनधनको अपार क्षति भइरहेको रिपोर्ट आइरहेको छ । यस्तो प्रतिकूल घडीमा खाद्य औषधिको महिमा र गरिमा नबढ्ने कुरै छैन ।

आधुनिक समाजमा 'अर्ग्यानिक खाद्यवस्तु' भनेर चिनिने जैविक खाद्यवस्तु नै मानव जातिका लागि पहिलो श्रेणीको उपयुक्त खाद्यवस्तु हो भन्ने तथ्य अघि नै आइसकेको छ । जनस्तरको लवजमा मिठोपिठो, साग–सिस्नु, ककरी–मकरी आदि नामले चिनिने अप्रशोधित खाद्यवस्तु नै साँचो अर्थमा जैविक खाद्यवस्तु हुन्, जो हामीले राम्रसँग नचिनेको वा हामीबाट अपहेलित अमृत हुन् भन्न सकिन्छ ।



कोही दीर्घरोगी बनेर थलिनुपर्ने अवस्था आयो भने भौतिक धनले मात्र धेरै सुख दिँदैन । शरीर स्वस्थ रहे 'भौतिक धन' आर्जन गर्न सकिन्छ तर 'भौतिक धन' बाट 'स्वास्थ्य–धन' आर्जन हुन्छ भनेर किटान गर्न सकिन्न । त्यसैले 'स्वास्थ्य–धन' धनको पनि धन हो । राम्रो स्वास्थ्यभन्दा ठूलो अर्को धन छैन ।

भौतिक दृष्टिले हाम्रो चोला एकबारको हो । फेरि फेरि नपाइने एक जुनीको मानव चोलामा राम्रो स्वास्थ्यको अपार महत्त्व छ । अस्वस्थ शरीर र विकारग्रस्त मन लिएर बाँच्नु अतिशय कठिन जीवन भोगाइ हो, जुन आफैँमा अतिशय कठोर सजाय हुन्छ । यस्तो अनुभव भुक्तभोगीहरूबाट सुनिँदै आएको हो । राम्रो स्वास्थ्य कायम गर्नु र भएको राम्रो स्वास्थ्यलाई यथावत् राख्नु सुखद जीवनका लागि अपरिहार्य छ ।

त्यसो हो भने हाम्रो स्वास्थ्य कसरी राम्रो बनाउने ? यस प्रश्नको उत्तर सरल र सहज छ । बहुधा स्वास्थ्यविज्ञको भनाइ छ, उचित आहारविहार नै राम्रो स्वास्थ्यको रहस्य हो । यसलाई अर्को शब्दमा भन्ने हो भने उचित किसिमको खानपिन र जीवनशैलीले नै स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।

हामीले ग्रहण गर्ने खानेकुराले नै हाम्रो स्वास्थ्य कस्तो हुने भन्ने निर्धारण गर्छ । हाम्रो शरीरलाई अन्नपानीको शरीर भन्ने भनाइ बहुश्रुत छ । धार्मिक मतानुसार अन्नमा देवतत्त्व निहित छ । त्यसैले हामीले ग्रहण गर्ने अन्नलाई 'अन्नब्रह्म' भन्ने चलन छ । यसै गरी 'अन्नको परान, नुनको तरान' यो भनाइ पनि जनस्तरमा बहुतै सुनिएको लोकअभिव्यक्ति हो । अचेल सुनिन थालेको अर्को भनाइ छ 'जस्तो खाना



अचेल विकासोन्मुख मुलुकका बहुसङ्ख्यक उपभोक्ता आकर्षक प्याकेट वा डिब्बामा उपलब्ध प्रशोधित खाद्यवस्तुका पछाडि लागेका छन् । हामीकहाँ म्याकडोनाल्ड, केएफसीजस्ता ‘फास्टफुड’ को लोकप्रियता बढेर गएको छ ।



उस्तै शरीर र मन’ ।

यी सबै लोकअभिव्यक्ति र मतले स्वस्थ जीवनयापनका लागि सही किसिमको खानपिनको महत्त्वलाई दर्साउँछ । स्वाभाविक रूपमा खानपिनले हाम्रो स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ । सही किसिमले पहिचान गरी ग्रहण गर्न जानेमा पृथ्वीतलमा पर्याप्त पोसिलो खाद्यभण्डार छ । धर्तीमा अनेकन् प्रकारका पोसिलो र गुनिलो खानेकुरा उपलब्ध छन्, जसमा प्राकृतिक रूपमै सहज किसिमले उपलब्ध खाद्यपरिकारदेखि कृत्रिम तवरबाट उत्पादित खानेकुरासम्मको लामो सूची पर्छन् ।

प्रशोधित खाद्यवस्तुको अँध्यारो पक्ष

अचेल विकासोन्मुख मुलुकका बहुसङ्ख्यक उपभोक्ता आकर्षक प्याकेट वा डिब्बामा उपलब्ध प्रशोधित खाद्यवस्तुका पछाडि लागेका छन् । हामीकहाँ म्याकडोनाल्ड, केएफसीजस्ता ‘फास्टफुड’ को लोकप्रियता बढेर गएको छ । यस्ता खाद्यपरिकार ग्रहण गर्ने परिपाटीलाई कसै कसैले सम्पन्नताको प्रतीक (स्टयास सिम्बोल) का रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । अर्थात् यस्ता खाद्यपरिकार ग्रहण गर्ने व्यक्तिको आर्थिक तथा सामाजिक हैसियत उच्च छ भन्ने सङ्केतका रूपमा बुझ्ने प्रवृत्ति हामीकहाँ छ, जुन उच्चस्तरको भ्रमबाहेक केही होइन ।

गुणस्तरहीन प्रशोधित खाद्यवस्तु (junk food) मूलधारको खाद्यवस्तु बन्ने तरखरमा रहेको प्रतीत हुन्छ । खाद्यवस्तु जीवनशैलीको एक हिस्सा बन्न लागिरहेका बेला यसका अँध्यारो पक्षबारे हामी जानकार बन्नै पर्छ । प्रशोधित खाद्यवस्तु देख्नमा आकर्षक र जिब्रोका लागि स्वादिलो हुन्छ नै तर प्रशोधित खाद्यवस्तुलाई स्वादिष्ट बनाउन स्वास्थ्यका लागि प्रतिकूल ठहरिएका रसायनलगायतका अखाद्य वस्तु प्रयोग हुन्छन् । यसको मूल्य मानव जीवन नै हुन सक्छ ।

प्रशोधित खाद्यवस्तुमा खाद्यवस्तुको प्रकृति अनुसार अत्यधिक मात्रामा नुन तथा चिनी प्रयोग गरिँदा मानव स्वास्थ्यमा एकपछि अर्को गरी गम्भीर असर परिरहेको चर्चा पनि शिखरमा छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ बालकोष (युनिसेफ) द्वारा जारी एक प्रतिवेदनले गुणस्तरहीन प्रशोधित खाद्यवस्तु ग्रहण गर्दा विश्वभरका बालबालिकाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको जनाएको छ । खासगरी गुणस्तरहीन प्रशोधित खाद्यवस्तुले शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमजोर हुने, क्यान्सरको जोखिम बढ्ने, शरीरको तौल असन्तुलित हुने, हृदयरोगको जोखिम बढ्ने लगायतका गम्भीर प्रकृतिका स्वास्थ्यसम्बन्धी जोखिम

तथ्य पोषणविद्हरूले औँल्याउँदै आएका छन् ।

गुणस्तरहीन प्रशोधित खाद्यवस्तुलगायतका गलत खानपिन र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित नसर्ने रोगको ग्राफ उकालो लाग्दै छ, जुन हामी स्वयम्ले निम्त्याएको सङ्कट हो । आधुनिकताको नाममा गलत खानपिन र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगले विश्वमा हरेक वर्ष लाखौँ मानिसको जीवनलीला समाप्त हुँदै आएको छ ।

अनुसार विश्वमा गुणस्तरहीन तथा कमसल खानेकुराबाट लाग्ने रोगबाट मर्नेको सङ्ख्या सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनबाट मर्नेको भन्दा बढी छ ।

तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा प्रतिवर्ष एक करोड १० लाख मानिस कमसल खानेकुराबाट लाग्ने रोगबाट मर्छन् भने सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका कारण लाग्ने रोगबाट देहत्याग हुनेको सङ्ख्या जम्मा ७० लाख रहेको छ । 'द हिन्दुस्तान टाइम्स' (अगस्ट २३, सन् २०२३) मा प्रकाशित लेखमा





'जङ्क फुड' का पक्षमा खर्च गरिएका करोडौँको खर्चले गजब किसिमले नयाँ पुस्ताको 'ब्रेनवास' गरिरहेको छ ।

अमेरिकी पत्रिका 'टाइम' (अप्रिल ३, सन् २०१९)ले 'द ल्यानसेट' जर्नलमा प्रकाशित शोधमूलक लेखलाई उद्धरण गर्दै विश्वका कुल मृत्युमध्ये २० प्रतिशत मृत्यु 'जङ्क फुड' लगायत कमसल खालका खानेकुरासँग सम्बन्धित छ भन्ने तथ्य उजागर गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्क बालबालिकाको स्वास्थ्यमा क्षति पुऱ्याउने चाउचाउ, गुलियो पेय, प्रशोधित मासुलगायत १० वटा 'जङ्क फुड' को सूची दिइएको छ ।

विज्ञापनको भ्रमजाल

हामी विज्ञापनको युगमा बाँचिरहेका छौँ । हामीकहाँ नकारात्मक र गुणस्तरहीन चिजलाई के के न हो जस्तो गरी प्रचार गरेर भ्रम बाँड्ने संयन्त्र तयार भइसकेको छ । गलत चिजलाई गौरवीकरण गरिएका विज्ञापन (glorified ads) अहिलेको निर्मम वास्तविकता हो । अचेल आकर्षक तर भ्रामक विज्ञापनबाट सङ्क्रमित पुस्ता तयार भइसकेको छ, जो विज्ञापनमा प्रस्तुत भएका अवास्तविक दुनियाँलाई साँचो ठान्छन् तर वास्तविक भुक्तभोगीका मौलिक जीवन भोगाइबाट निसृत ज्ञानलाई अङ्गीकार गर्न हतपत तयार हुँदैनन् ।

भ्रमयुक्त विज्ञापनले नयाँ पुस्ताको दिमाग एकोहोरो बनाइदिएको हुन्छ । विज्ञापनको सूत्रमय र शानदार प्रस्तुतिले उनीहरूलाई पागलप्रेमी जस्तो एकोहोरो बनाइदिइसकेको हुन्छ । परिणामस्वरूप विज्ञापनले बिछ्याएको भ्रमजाललाई सत्य ठानी गुणस्तरहीन चिजलाई उच्चस्तरीय वस्तु मान्नेहरू पनि हामीकहाँ कम छैनन् ।

विज्ञापनले समाजमा कसरी भ्रमजाल बिछ्याएका छन् र हामी कसरी हुस्सु बनिरहेका छौँ भन्ने जान्न आवश्यक छ । 'द अनरियालिटी इन्डस्ट्री' (सन् १९८९), 'नो लोगो' (सन् १९९९), 'डिह्युनाजेसन अफ अमेरिका' (सन् १९९२), 'अम्युजिङ आवरसेल्भस् टु डेथ' (सन् २००५) आदि पुस्तकले भ्रामक र धोकापूर्ण विज्ञापनले हाम्रो जन, धन र मन कसरीलाई सिध्याउँदै छ भन्ने मार्मिक दृष्टान्त पेस गरेका छन् । 'जङ्क फुड' का पक्षमा खर्च गरिएका करोडौँको खर्चले गजब किसिमले नयाँ पुस्ताको 'ब्रेनवास' गरिरहेको छ ।

चेतनाको दियो

पश्चिमी गोलार्द्धमा खाद्यवस्तुसम्बन्धी मनोविज्ञान हाम्रोभन्दा नितान्त भिन्न देखिन्छ । हामी 'जङ्क फुड' को हिमायती बनिरहेका बेला पश्चिमी समाजले



म्याकडोनाल्ड, केएफसी आदि ब्रान्डका खाद्यवस्तुलाई सस्तो र कमसल खालका खानेकुरा मान्दछ । उनीहरूले जैविक खाद्यवस्तुलाई गुणस्तरीय र स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा मान्छन् ।

वास्तविकता पनि त्यही हो । पश्चिमी समाज प्रशोधित खाद्यवस्तुलाई त्यागी जैविक खाद्यवस्तुतर्फ आकर्षित हुँदै गएको छ । परिणामतः त्यहाँ जैविक खाद्यवस्त अकल्पनीय किसिमले महँगो पनि छ ।

हाम्रो समाजमा पनि जैविक खाद्यवस्तुका पक्षमा जनचेतनाको दियो सल्किने क्रम जारी छ ।

समाजको विसङ्गति तथा विकृतिविरुद्ध सामाजिक अभियन्ताका रूपमा प्रकटित योगमायाले जैविक खाद्यवस्तुको महत्त्व बुझेकी थिइन् । उनले आश्रम सञ्चालन गर्ने अभिप्रायले 'भिक्षापत्र' जारी गरेको इतिहास छ ।



झिनो रूपमा नै सही अचेल जैविक खाद्यवस्तुका पक्षमा जनमत तयार हुँदै गएको छ । हुन त नेपाली समाज मूलभूत रूपमै जैविक खाद्यवस्तु उपभोग गर्दै आएको रैथाने समाज हो । प्रकृतिको निकटमा रहेर प्रकृतिकै काखमा उपलब्ध जैविक खाद्यवस्तु ग्रहण गरी निरोगी र दीर्घजीवी बन्ने परिपाटी हाम्रो समाजको मौलिक चिनारी हो ।

पहिलेका तपस्वीले जैविक खाद्यवस्तुलाई आत्मसात् गरेको पाइन्छ । मातृका तिम्सिनाले तपस्विनी योगमाया न्यौपाने (विसं १९२५–१९९८) बारे लेखेको लेखमा यही प्रसङ्ग कोटचाएका छन् । समाजको विसङ्गति तथा विकृतिविरुद्ध सामाजिक अभियन्ताका रूपमा प्रकटित योगमायाले जैविक खाद्यवस्तुको महत्त्व बुझेकी थिइन् । उनले आश्रम सञ्चालन गर्ने अभिप्रायले 'भिक्षापत्र' जारी गरेको इतिहास छ । त्यस 'भिक्षापत्र' मा साग, सिस्नो, पिठोको प्रसङ्ग छ ।



महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको लोकप्रिय काव्यकृति 'मुनामदन' मा साग र सिस्नुको प्रसङ्ग छ । 'मुनामदन' मा एउटा मार्मिक हरफ छ, 'हातका मैला सुनका थैला के गर्नु धनले, साग र सिस्नु खाएको बेस आनन्दी मनले' । सर्वसाधारणका लागि समेत बोधगम्य ठहरिएका यस हरफमा मौलिक आहारा र आनन्दी मनबीचको सम्बन्धलाई उजागर गरिएको छ ।

'मुनामदन' को उपर्युक्त हरफले स्वस्थ जीवनका लागि शरीर र मन दुवै स्वस्थ हुन आवश्यक छ भन्ने

सरल तर मार्मिक सन्देश दिएको छ। साथै यसले स्वस्थ जीवनका लागि साग, सिस्नुजस्ता सहजै उपलब्ध हुने खाद्यवस्तु पर्याप्त छ भन्ने शक्तिशाली सन्देश पनि दिएको छ।

सागकै परिवर्तित रूप गुन्द्रुकलाई धेरैले हेयभावले हेर्छन् तर यसको महत्त्व आफ्नै किसिमको छ। नेपाल समाचारपत्रमा प्रकाशित डा. प्रकाशराज रेग्मीको एक लेखमा जाडोको समयमा बेलुका गुन्द्रुकको झोल खाने गरेमा यसले जिउ तताउन मद्दत गर्छ भनी उल्लेख गरिएको छ।

समयको खेल नै मान्नुपर्ला कुनै बेला गरिबको आहारा भनेर चिनिएका र हेला गरिएका गुन्द्रुक, ढिँडो तथा सिस्नुको लोकप्रियता बढेर गएको छ। हिजोका दिनमा फालिएको अवस्थामा रहेका ती खाद्यपरिकार आज सहरका तामझामपूर्ण होटलको मेनु बन्न पुगेका छन्। घरगाउँमा सित्तैमा पाइने ती वस्तु अब महँगो मूल्य चुकाएर मात्र खान पाइने भएको छ। हामीले बेलैमा अमृतलाई चिन्न नसक्दा यस्तो अवस्था आएको हो।



समस्याको पाटो

जैविक खाद्यवस्तु बहुधा गुणकारी हुँदाहुँदै पनि समस्याविहीन भने रहन सकेको छैन। यसका पछाडि हाम्रै गैरजिम्मेवारपूर्ण व्यवहार जिम्मेवार बनेको छ। अनावश्यक किसिमले रासायनिक मल तथा कीटनाशकको प्रयोगले जैविक खाद्यवस्तु विषालु बन्न पुगेको अवस्था छ। कीटनाशक प्रयोग भएका तरकारी, फलफूल र अन्नबाट जनस्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या आइरहेको निष्कर्ष आइरहेका छन्।

किसानले वर्षैपिच्छे व्यापारीकहाँ बिउ किन्नुपर्ने अभूतपूर्व अवस्था आएको छ। व्यापारिक कम्पनीको 'मुठीको माखा' बन्न पुगेका छन् किसानवर्ग।

रासायनिक मल तथा कीटनाशकले माटो रुखो बन्नुका साथै जलचर तथा थलचर जस्ता यावत् मित्रजीव क्रमिक रूपमा नासिन पुगेका छन्। यसबाट प्रकृतिको चक्र खल्बलिने अवस्था आएको छ। व्यापारिक प्रयोजनका निमित्त उत्पादित खाद्यवस्तुमा अखाद्य वस्तुको मिसावट अर्को गम्भीर समस्या बनेको छ।

अर्कोतिर हामी छिटो, छरितो र उब्जाउ बालीनालीका पछि लागेका छौँ। यस क्रममा हामी जिन नै परिवर्तन गरिएका 'जिएमओ' फसलका उपासक बनेका छौँ। अब किसानको हातमा बिउ नरहने





राजमार्गका व्यापारीले ताजा जैविक खानेकुरा बेच्ने नीतिगत परिपाटी बसाल्न आवश्यक छ। यसबाट किसान, बिक्रेता र उपभोक्तालाई लाभ हुन्छ।



अवस्था आएको छ। किसानले वर्षैपिच्छे व्यापारीकहाँ बिउ किन्नुपर्ने अभूतपूर्व अवस्था आएको छ। व्यापारिक कम्पनीको 'मुठीको माखा' बन्न पुगेका छन् किसानवर्ग।

एकातिर किसानले आत्मनिर्भरता गुमाउने र अर्कोतिर बहुराष्ट्रिय व्यापारिक कम्पनीको किसानलाई टेकेर नाफा कमाउने। यसलाई हाम्रो नीतिगत असफलता मान्न सकिन्छ। यस प्रकारको दुःखदायी दृष्टान्तलाई गुणकारी रैथाने बालीनालीप्रति गरिएका अत्याचारपूर्ण व्यवहारका रूपमा लिन सकिन्छ।

'जिएमओ' फसलप्रतिको मोहले हाम्रै सेरोफेरोमा रहेका औषधीय गुणयुक्त कतिपय रैथाने बाली हेलाहोचो हुन पुगेका छन्। परिणामस्वरूप कतिपय रैथाने बालीनाली त पूरापूर विलुप्त भइसके भने कतिपय लोप हुने चरणमा छन्।

यति हुँदाहुँदै पनि पछिल्लो चरणमा रैथाने बालीप्रति झिनो रूपमा भए पनि आकर्षक बढेको छ। रैथाने फसलको माग बढेको छ तर माग पूरा गर्न सकिने अवस्था देखिँदैन। यहाँनेर एउटा समाचार शीर्षकलाई दृष्टान्तका रूपमा लिन सकिन्छ : 'गाउँमा कोदो खेती घट्दै, सहरमा महत्त्व बढ्दै' (बाह्रखरी, असोज २७, २०८० साल)। समाजलाई स्वस्थ रहन सघाउने हो भने रैथाने बालीको खेती बढाउनुको विकल्प छैन।

यात्रा र 'जङ्क फुड'

यात्रामा 'जङ्क फुड' को प्रयोग भरमार देखिन्छ। बेच्नेले पनि गौरवपूर्ण किसिमले बेचिरहेको र किन्नेले पनि छाती फुलाएर किनिरहेको देखिन्छ। स्वास्थ्यका दृष्टिले अभक्ष ठहरिएका यस्ता खाद्यवस्तु किन्ने, बेच्ने र जनस्वास्थ्यलाई हाकाहाकी ताकमा राख्ने काम भइरहेको छ। 'जङ्क फुड' को प्याकेट तथा डिब्बाले वातावरणमा पारेको नकारात्मक प्रभावबारे बेग्लै अध्ययन तथा विश्लेषणको विषय बन्न पुगेको छ।

यात्रामा निस्कँदा खानपानमा उच्च सतर्कता अपनाउने व्यक्तिले पनि जङ्क फुड खानैपर्ने बाध्यता छ। किनभने मौजुदा खाद्य संस्कृतिमा यसको कुनै भरपर्दो विकल्प उपलब्ध छैन। यस प्रकारको कुचक्रलाई तोड्नैपर्ने अवस्था आएको छ। राजमार्गका व्यापारीले ताजा जैविक खानेकुरा बेच्ने नीतिगत परिपाटी बसाल्न आवश्यक छ। यसबाट किसान, बिक्रेता र उपभोक्तालाई लाभ हुन्छ।

अबको बाटो

सबैभन्दा हामीमा पहिले रैथाने खाद्यवस्तुप्रति प्रेमभाव विकास हुन आवश्यक छ। आकर्षक तर भ्रामक विज्ञापनका पछाडि दौडने परिपाटीमा आमूल परिवर्तन आउन आवश्यक छ। रैथाने जैविक बालीनाली चिन्न र तिनका व्यावहारिक उपयोगबारे व्यापकस्तरमा जनचेतना जगाउन विलम्ब गर्न नहुने अवस्था छ।

गुणस्तरहीन खाद्यवस्तुको प्रभाव मन्द विषजस्तो गरी फैलिएको सन्दर्भमा यस्तो कदम अत्यावश्यक भइसकेको छ। अब रैथाने प्रविधिमा आधारित जैविक खाद्यवस्तुको उत्पादन र उपभोग बढाउन प्रेरित तुल्याउने नीतिगत संरचना पनि आवश्यक छ। औषधिको सहारामा जीवन धकेल्नुपर्ने कारुणिक अवस्थाबाट मुक्ति लिएर हाम्रा जन, धन र मनलाई जोगाएर जीवनको लयमा लयबद्ध बनाउने योभन्दा अर्को कुनै सुन्दर र भरपर्दो उपाय छैन। ■



कृष्ण बजगाईं

साहित्यकार/अध्येता

रेडियो नेपालमा १२ वर्ष पुगेको स्थायी जागिर एकाएक छाडेर विदेश हानिएका कृष्ण बजगाईंले बेल्जियम र बेलायतमा गरी २३ वर्ष विदेशमा बिताएका छन् । वि.सं. २०४१ सालमा कविता प्रकाशित गरेर साहित्यिक यात्रा थालेका बजगाईंका नियात्रा, कथा, लघुकथा, बालकथा, हाइकु आदि विधामा गरी पन्ध्र कृति प्रकाशित छन् । उनका दुई दर्जन जति विविध सिर्जना विश्वविद्यालय एवं विद्यालयका विभिन्न तहका पाठ्यक्रममा समावेश छन् ।

विगत १६ वर्षदेखि प्रकाशित हुँदै आएको समकालीन साहित्य डटकम र अनुसन्धानमूलक जर्नल 'प्रवासन' का प्रधान सम्पादक बजगाईं समकालीन साहित्य प्रतिष्ठान बेलायतका अध्यक्ष हुन् । उनले सत्यमोहन जोशी शताब्दी पदक, सुप्रमा साहित्य पुरस्कार, भानुभक्त द्वि-शताब्दी स्वर्ण पदक, डायास्पोरा नृपध्वज पुरस्कार, देवकोटा शताब्दी सम्मान, नारायण जयन्ता लिटरेरी वेब जर्नालिज्म एवार्ड प्राप्त गरेका छन् । अध्ययन, लेखन र भ्रमणमा रमाउने बजगाईं विदेशमा रहेर पनि यता कुनै राम्रो कृति प्रकाशित भएको जानकारी पाउनासाथै मगाइहाल्छन् । बेलायतस्थित उनको घरमा सानोतिनो पुस्तकालय नै खडा गरेका बजगाईं विभिन्न विषयको ज्ञान बढाउन पुस्तक पढ्नैपर्ने बताउँछन् । उनी भन्छन्, "मस्तिष्कको व्यायाम हुने, सम्झने शक्ति वृद्धि हुने र मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुने भएकोले खाना र पानी पछिको जीवनलाई तेस्रो आवश्यक खुराक पुस्तक नै हो ।"

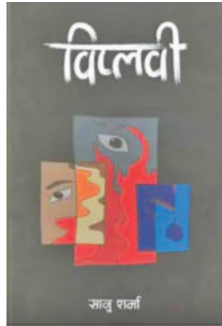
उनको जीवनमा सबैभन्दा बढी प्रभाव पारेको महत्वपूर्ण पुस्तक गोर्कीको आमा उपन्यास भएको स्मरण गर्दै उनी भन्छन्, "यसमा दुःख, गरिबी, भोक, सङ्घर्ष र सफलताको कथा छ । उपन्यासको एउटा पात्र पावेललाई पुस्तकले पारेको प्रभाव र परिवर्तनको कथा आमपाठकका लागि निकै प्रेरणादायी छ ।" किताबबिनाको संसारमा ज्ञान, विज्ञान, विचार, संस्कृति आदिको प्रसारण र पुस्तान्तरण हुन असम्भव हुने हुँदा मानव जीवन अन्धकारमय हुन्थ्यो होला भन्ने बजगाईं इतिहासको अभिलेखीकरणका लागि पनि पुस्तक अनिवार्य माध्यम भएको विचार व्यक्त गर्दछन् । प्रस्तुत छ, उनले पछिल्लो समयमा पढेका पाँच पुस्तकबारे उनको विचार :

अनावरण



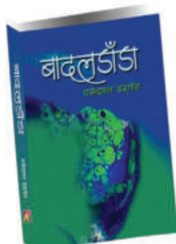
बेलायत निवासी कथाकार विजय सापकोटाद्वारा लिखित मानवीय संवेदनाले भरिएको कथासङ्ग्रह 'अनावरण' मा नेपाली समाजका राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक लगायतका विषयवस्तु समेटिएका दस वटा कथा छन्। कथाका पात्र, परिवेश र घटनाक्रमलाई हेर्दा राज्यले सम्बोधन गर्न बाँकी केही मुद्दालाई कथाकारले उठाएको देखिन्छ। सामाजिक र राजनीतिक विषयलाई बेग्लै कोणबाट विश्लेषण गरेर लेखिएको यस कथासङ्ग्रहमा पात्रको मनोविज्ञानलाई राम्ररी केलाइएको छ। सङ्ग्रहभित्रको 'आरेमको ट्याङ्का' जस्ता शक्तिशाली कथाले उनको कथाकारिताको उचाइ निर्धारण गरेका छन्।

विप्लवी



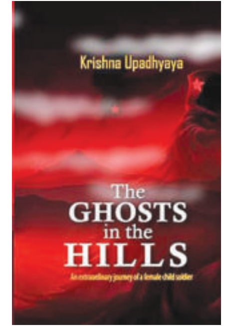
अस्ट्रेलिया निवासी सानु शर्मा प्रचार-प्रसारबाट टाढा रहेर पनि लगातार कथा र उपन्यास प्रकाशित गरिरहेकी लेखिका हुन्। उनका अधिकांश कथा र उपन्यास मानवीय सम्बन्धको रहस्य खोतल्न उद्यत देखिन्छन्। 'विप्लवी' उपन्यासमा महिलाका यथार्थ भोगाइहरू र नारी मनोविज्ञान सूक्ष्म रूपमा केलाएको पाइन्छ। महिला र पुरुष, श्रीमान् र श्रीमतीबीचको सम्बन्धको जटिलतालाई विप्लवीमार्फत ल्याएकी छिन्। विप्लवीमा महिलाले भोगेका पीडा, सङ्घर्ष, साहस र विद्रोहका कथा छन्।

बादलडाँडा



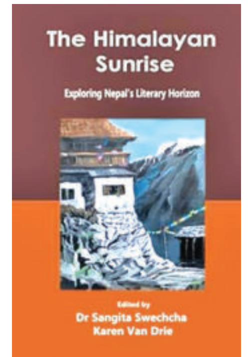
वर्तमान समयका शक्तिशाली नियात्राकार राजेन्द्रमान डङ्गोलको 'बादलडाँडा' नियात्रासङ्ग्रह नेपाली नियात्रा साहित्यको उच्चतम उपलब्धिका रूपमा हेर्न सकिन्छ। पर्यटन व्यवसायीसमेत रहेका डङ्गोल विदेशी पर्यटक लिएर पहाडी पदयात्रामा निस्किरहन्छन्। यात्राबाट फर्केर उनले पहाड र हिमालका सुन्दरता मात्र होइन, त्यहाँको जीवन, संस्कृति र इतिहास यस कृतिमार्फत ल्याएका छन्। हिमाल देखेर लेख्नु र टेकेर लेख्नुमा ठूलो फरक हुन्छ। पहाड र हिमालको नियात्रा समेटिएको यो सङ्ग्रह सुरुचिपूर्ण छ।

द घोस्ट इन द हिल्स



बेलायत निवासी मानव अधिकारकर्मी, कवि तथा उपन्यासकार डा. कृष्ण उपाध्यायको 'द घोस्ट इन द हिल्स' उपन्यासले तत्कालीन माओवादी युद्धका बाल लडाकु दस्ताको कथा बोकेको छ। यस उपन्यासमा अपहरणमा परेर लडाकु बनेकी दस वर्षे बालिकाको साहसिक यात्रा छ। जनयुद्धको क्रममा भएका हत्या र हिंसा मात्र होइन, प्रेमका कथाले भरिएको छ उपन्यास। अनुवाद नभई सिधै अङ्ग्रेजी भाषामा लेखिएको यस उपन्यासमा इतिहासमा दस्तावेजीकरण हुन नसकेका कैयौँ घटना आख्यानका पानामा सुरक्षित भएका छन्।

द हिमालयन सनराइज



कवि तथा आख्यानकार डा. सङ्गीता स्वेच्छा र क्यारेन भान ड्रीद्वारा सम्पादित 'द हिमालयन सनराइज' मा वर्तमान नेपाली साहित्य लेखनको धार, प्रवृत्ति र विचारहरू पढ्न पाइन्छ। स्वदेश तथा विदेशमा छरिएका नेपाली डायोस्पोराका कवि-लेखकको अङ्ग्रेजी भाषामा अनुवाद भएका कविता र केही अन्तर्वार्ता संलग्न यस पुस्तकले नेपाली साहित्यको वर्तमान अवस्थाको जानकारी दिन्छ। अङ्ग्रेजीभाषीमाझ नेपाली साहित्यलाई पुऱ्याउन यो कृतिले महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ। ■

– प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

हिटलरलाई चिढ्याउने भर्साइलको सन्धि



■ रतन भण्डारी

मानव इतिहासमा पहिलो विश्व युद्धझैं दोस्रो विश्वयुद्ध पनि उत्तिकै कलङ्कका रूपमा रहेको छ। दोस्रो विश्वयुद्धले सारा विश्वलाई तहसनहस पारेको थियो। युद्धका कारण ठूलो जनधनको क्षति भयो। युद्धले करोडौँ निहत्था मानिसको ज्यान लिएको थियो। लाखौँ मानिस अपाङ्ग, घाइते र घरबारविहीन बनेका थिए, लाखौँ बालबालिका टुहुरा भए।

दोस्रो विश्वयुद्धको आधार सन् १९१९ मा तयार भएको थियो। सन् १९१९ त्यो वर्ष थियो जुन वर्ष पहिलो विश्वयुद्ध अन्त्यका लागि 'ट्रिटी अफ भर्साइल' मा हस्ताक्षर भयो। सन्धिको धारा २३१ मा पहिलो विश्वयुद्धमा भएको क्षतिको कारक जर्मनीलाई ठहर गर्दै त्यसको क्षति जर्मनीले बेहोर्नुपर्ने भनिएको थियो। परिणामतः भर्साइल सन्धि अनुसार जर्मनीले अन्य देशलाई ३३ अर्ब अमेरिकी डलर तिर्नुपर्ने अवस्था आयो, जुन धनराशि हाल २७० अर्ब डलर बराबर हुन आउँछ।

जर्मनीले उक्त रकम सन् २०१० मा आएर मात्रै चुक्ता गर्न सक्यो। जर्मनीले उक्त रकमको पहिलो किस्ता सन् १९२१ तिरेको थियो। जसका कारण जर्मनीले मुद्रास्फीतिको समस्यासमेत बेहोर्‍यो। सन् १९२२ मा बर्लिनमा एउटा पाउरोटीका लागि १६० मार्क तिर्नु पर्‍यो। यसले जर्मनीको अर्थव्यवस्था धराशायी भयो, बेरोजगारी बढेको थियो। त्यसैबेला जर्मनीको राजनीतिमा एडोल्फ हिटलर देखा परेका थिए।





हल्ला फैलाएर जनतालाई बेवकुफ बनाउनमा हिटलरलाई महारत हासिल थियो। नाजी दलमा आबद्ध हिटलरले त्यसपछि सन् १९२३ मा जर्मनीको सत्ता हत्याउन खोजे तर सफल भएनन्। त्यसपछि उनी हल्लाका भरमा लोकप्रियता कमाउने अभियानमा जुटे।

महँगी र बेरोजगारीले चिढिएका जनतालाई भडकाउन गाह्रो थिएन। लोकवादका लागि उनले सञ्चार माध्यमको दुरुपयोग गरे। हुँदाहुँदा सन् १९३३ मा हिटलरले आफूलाई जर्मनीको तानाशाह घोषित गरे। सत्तामा आएपछि हिटलर 'जर्मन साम्राज्य' को सपना देख्न थाले। जर्मनीलाई आर्य जातीय राष्ट्रका रूपमा उनले चित्रण गरे। लोकवादका लागि 'द थ्यौरी अफ जुडियो ब्लोसेभिज्म' प्रतिपादन गरे।

सन् १९१९ को भर्साइल सन्धि अनुसार जर्मनीको सेनालाई एक लाख सैनिकमा सीमित गरिएको थियो। साथै थप भर्ती निषेध गरियो र सन्धिले नौसेना (जलसेना) तथा पनडुब्बीमाथि प्रतिबन्ध लगायो। वायु सेना निर्माणमा प्रतिबन्ध लगाएको थियो।

तर बेलायतका केही बुद्धिजीवी भर्साइल ट्रिटीले जर्मनीलाई न्याय नगरेको र आर्थिक रूपमा टाट पल्टेको जर्मनीसँग पहिलो विश्वयुद्धको क्षतिपूर्ति लिन नहुने तर्क गरिरहेका थिए। जर्मनीको सैन्य गतिविधिमाथिको प्रतिबन्धसमेत उचित नभएको तर्क उनीहरूको थियो। अर्कोतिर हिटलर भित्रभित्रै भर्साइल सन्धिको बर्खिलाप सैन्य गतिविधि अघि बढाइरहेका थिए।

हिटलरले भियनामा कम्युनिस्टहरूले मच्चाएको दङ्गा नियन्त्रणका लागि अस्ट्रियालाई सहयोग गरेको बताए। त्यसको दोस्रो दिन अस्ट्रियाको संसद् विघटन भयो र अस्ट्रियाले सार्वभौम हैसियत गुमायो।



त्यसैबीच सन् १९३५ मा बेलायत र जर्मनीबीच 'एङ्ग्लो-जर्मन नेभल सम्झौता' मा हस्ताक्षर भयो। सम्झौतापछि जर्मनीलाई जलसेना स्थापनाका लागि बाटो खुल्यो। हिटलरको सैन्य गतिविधिप्रति फ्रान्स भने असन्तुष्ट थियो। त्यसैले फ्रान्सले पूर्वी सिमानामा 'द म्यागिनट लाइन' खडा गरी सेना तैनाथ गर्‍यो। सैन्य बल सुदृढीकरणपछि हिटलरको नजर अस्ट्रियामाथि पर्न गयो। हिटलरले अस्ट्रियामा जर्मनभाषीहरूको बाहुल्यता रहेको भूभाग कब्जा गर्ने योजना बनाए। हिटलरको विस्तारवादी नीति भाषिक-सांस्कृतिकमा सीमित नभई अन्य देशको स्रोतको उपयोग गरी शक्तिराष्ट्र बन्ने थियो।

सन् १९३८ मा हिटलर र अस्ट्रियाका चान्सलर कर्ट सुस्निगबीच वार्ता भयो। वार्ताका क्रममा हिटलर सुस्निगलाई एउटा सम्झौतामा हस्ताक्षर गराउन सफल भए। सम्झौताले अस्ट्रियामा नाजी समर्थकलाई सत्तामा पुग्ने बाटो खोल्यो। अस्ट्रिया सरकारमै हिटलर समर्थकको घुसपैठ भयो। नाजी डा. हान्स फिसकब अस्ट्रियाका अर्थमन्त्री बने। त्यसपछि उनले जेलमा रहेका नाजीलाई छुट्याए। लगत्तै अस्ट्रियामा स्वतन्त्र रहने या नाजीहरूसँग मिलेर जाने भन्ने बहस सुरु भयो। उक्त सूचना हिटलरले पाए। त्यसपछि हिटलरले सेना पठाएर अस्ट्रियाको भियना कब्जा गरे। अस्ट्रियाका चान्सलरले प्रतिकार नगरी राजीनामा दिए। हिटलरले भियनामा कम्युनिस्टहरूले मच्चाएको दङ्गा नियन्त्रणका लागि अस्ट्रियालाई सहयोग गरेको बताए। त्यसको दोस्रो दिन अस्ट्रियाको संसद् विघटन भयो र अस्ट्रियाले सार्वभौम हैसियत गुमायो।

अस्ट्रियापछि हिटलरको आँखा चेकोस्लोभाकियामाथि लाग्यो। चेकोस्लोभाकियामा जर्मनभाषीको

बाहुल्य क्षेत्र सुडेटनल्यान्ड जर्मन भूभाग भएको दाबी हिटलरले गरे। त्यतिबेला बेलायतका प्रधानमन्त्री थिए नेभिल चेम्बरलेन। चेम्बरलेन सुडेटनल्यान्ड जर्मनीलाई दिएर भए पनि युद्ध रोकिनुपर्ने बताइरहेका थिए। पछि चेम्बरलेनकै प्रस्ताव अनुसार सन् १९३८ सेप्टेम्बरमा म्युनिखमा सम्झौता भयो र सुडेटनल्यान्ड जर्मनीलाई दिइयो।

साथै हिटलरलाई युद्ध नगर्नेमा सहमति गराइयो तर सम्झौताको मसी सुक्न नपाउँदै हिटलरले चेकोस्लोभाकियामाथि आक्रमण गरे। पश्चिमी चेकोस्लोभाकियालाई जर्मनीमा गाभे र पूर्वी चेकोस्लोभाकियालाई 'स्लोभाक रिपब्लिक' नाम दिए। यस घटनामा बेलायती प्रधानमन्त्री चेम्बरलेन आलोचनाको पात्र भए। विस्टन चर्चिल (पछि बेलायतको प्रधानमन्त्री) ले त "यु वेर गिभन द च्वाइस बिट्विन वार एन्ड डिसअनर, यु चुज डिसअनर एन्ड यु विल ह्याभ वार !" भनेर चेम्बरलेनको कटु आलोचना गरेका थिए।

चेकोस्लोभाकियापछि हिटलरले पोल्यान्डमाथि धावा बोले। सन् १९३९ मा हिटलरले सोभियत सङ्घसँग अनाक्रमण सन्धिमा हस्ताक्षर गरे। कम्युनिस्टप्रति घृणा राख्ने हिटलरले सोभियत सङ्घसँग सन्धि गर्नुको पछाडिको उद्देश्य पोल्यान्डमाथि कब्जा गर्नु थियो। त्यतिबेला सोभियत सङ्घ-पोल्यान्डबीच राम्रो सम्बन्ध थिएन। योजना अनुसार हिटलरले सन् १९३९ सेप्टेम्बर १ मा १० लाख सैनिक पठाएर पोल्यान्डमाथि हमला गरे। उक्त घटनाले फ्रान्स र बेलायतलाई झस्कायो। त्यसपछि बेलायतले जर्मनीविरुद्ध युद्धको घोषणा गर्‍यो। फ्रान्स, अस्ट्रेलिया, क्यानडा, न्युजिल्यान्ड, दक्षिण अफ्रिकाले समेत जर्मनीविरुद्ध युद्धको घोषणा गरे।

यतिबेलासम्म दोस्रो विश्वयुद्ध सुरु भएको थिएन। बेलायत र फ्रान्सले पोल्यान्डलाई सहायता पठाउन नसक्दा जर्मनीले सन १९३९ सेप्टेम्बर ८ मा पोल्यान्ड कब्जा गर्‍यो। जर्मनीसँगै सोभियत सङ्घले समेत पोल्यान्डको केही भाग लियो। सन् १९१७ भन्दाअघि सोभियत सङ्घको भूभाग मानिने फिनल्यान्डलाई जर्मनीले लिने डर सोभियत सङ्घलाई थियो।



सोभियत नेता जोसेफ स्टालिन त्यतिबेला लेनिनग्रादमा बस्थे। लेनिनग्राद फिनल्यान्डदेखि ५० किलोमिटरको दुरीमा छ। त्यसैले गर्दा सोभियत सङ्घ र फिनल्यान्डबीच युद्ध भयो।

सोभियत नेता जोसेफ स्टालिन त्यतिबेला लेनिनग्रादमा बस्थे। लेनिनग्राद फिनल्यान्डदेखि ५० किलोमिटरको दुरीमा छ। त्यसैले गर्दा सोभियत सङ्घ र फिनल्यान्डबीच युद्ध भयो। सन् १९४० मार्चमा फिनल्यान्ड र सोभियत सङ्घबीच 'मास्को शान्ति सम्झौता' भई युद्धविराम भयो। हिटलरको लक्ष्य भने फिनल्यान्ड नभई नर्वे र डेनमार्क थियो। त्यसैले हिटलरले सन् १९४० अप्रिल ९ मा नर्वेमाथि हमला गरे। युद्धमा नर्वेले हार बेहोर्‍यो। नर्वेका सरकार प्रमुख बेलायत पलायन भए र प्रवासबाटै सरकार चलाउने प्रयास गरे। यता हिटलरले नर्वेमा अर्को कठपुतली सरकार बनाए।

सुडेटनल्यान्ड प्रकरणका कारण आलोचना खेपिरहेका बेलायती प्रधानमन्त्री चेम्बरलेनले सन् १९४० मे १० मा राजीनामा दिएका थिए। त्यसपछि विल्स्टन चर्चिल बेलायतको प्रधानमन्त्री बने। सन् १९४० मे १० कै दिन हिटलरले फ्रान्स, बेल्जियम, नेदरल्यान्ड, लक्जम्बर्गमाथि हमला गरे। हिटलर अझै अघि बढिरहेका थिए। त्यसपछि फ्रान्सले 'म्यागिनट लाइन' मा पर्खाल निर्माण गरी सैन्य तैनाथी बढायो। बेल्जियम र लक्जम्बर्गको सिमानामा जर्मनविरोधी मोर्चामा सेना खटाइयो।

हिटलर एक हजारभन्दा बढी फाइटर जेट र ३० लाख सैनिकका साथ युद्ध मैदानमा थिए। त्यस क्रममा

हिटलरले फ्रान्समाथि धावा बोले । 'ब्याटल अफ फ्रान्स' नामक उक्त लडाइँमा हिटलरले जर्मन सेनालाई 'ए', 'बी', 'सी' गरी तीन भागमा विभाजित गरेका थिए । सेनाको समूह 'बी' लाई नेदरल्यान्ड र बेल्जियममा विरोधी सैनिकविरुद्ध खटाए । समूह 'सी' लाई 'म्यागिनट लाइन' मा र समूह 'ए' लाई आर्डेनस जङ्गल हुँदै फ्रान्सतिर पठाए ।

आर्डेनस जङ्गल हुँदै ४० हजार जर्मन सैनिकले फ्रान्स प्रवेश गरे । सन् १९४० मे १५ मा जर्मन सेनाले फ्रान्सको सेडान क्षेत्र नियन्त्रणमा लियो । त्यतिबेला फ्रान्सेली र बेलायती सैन्य दल बेल्जियममा जर्मन सेनाको समूह 'बी' सँग भिड्दै थिए । पछाडिबाट थप जर्मन सैन्य शक्ति आएको देख्दा बेलायती र फ्रान्सेली फौज अत्तालिए । जर्मन फौजले चार लाख फ्रान्सेली र बेलायती सैनिकलाई तीनतिरबाट घेरा हाल्यो । जर्मन सेनाको घेराबाट बच्न फ्रान्सेली र बेलायती फौज भाग्दै डङ्कर बन्दरगाह पुग्यो । अनि बेलायतका प्रधानमन्त्री चर्चिलले घेराबन्दीमा परेका फ्रान्सेली र बेलायती फौजलाई उद्धार गर्ने बताए । 'अपरेसन डाइनामो' अन्तर्गत सन् १९४० जुन ४ मा साढे तीन लाख फ्रान्सेली र बेलायती सैनिकको उद्धार गरियो । उनीहरूको गोलीगट्ठा र हातहतियार भने नष्ट हुन पुग्यो । फलतः सन् १९४० जुन २२ मा फ्रान्सले जर्मनीका अगाडि आत्मसमर्पण गर्‍यो ।



युद्धमा मुसोलिनी फ्रान्सविरुद्ध हिटलरको पक्षमा उभिए । अनि जर्मनी र इटालीले बेलायतविरुद्ध युद्ध घोषणा गरे । सन् १९४० जुलाईसम्म जर्मनी वरिपरिका देश हिटलरको कब्जामा आइसकेका थिए ।



त्यतिबेला इटालीमा तानाशाह बेनितो मुसोलिनीको शासन थियो । युद्धमा मुसोलिनी फ्रान्सविरुद्ध हिटलरको पक्षमा उभिए । अनि जर्मनी र इटालीले बेलायतविरुद्ध युद्ध घोषणा गरे । सन् १९४० जुलाईसम्म जर्मनी वरिपरिका देश हिटलरको कब्जामा आइसकेका थिए । बेलायत र सोभियत सङ्घ बाँकी थिए । सन् १९३९ को शान्ति सम्झौताका कारण जर्मनी सोभियत सङ्घसँग डराएको थिएन । त्यतिबेलासम्म अमेरिका दोस्रो विश्वयुद्धबाट टाढै थियो तर बेलायतलाई जर्मनीसँग लड्नुपर्ने बाध्यता थियो । हिटलरले भने बेलायतसँग शान्ति सम्झौता चाहेका थिए । बेलायती प्रधानमन्त्री चर्चिल सम्झौताको पक्षमा थिएनन् ।

चर्चिलले युद्ध जारी राखेपछि हिटलर बेलायतमाथि आक्रमणको तयारीमा जुटे । बेलायतसँग हुने युद्धमा नौसेना र वायु सेनाको मात्रै काम थियो । जर्मनीभन्दा बेलायती नौसेना बलियो थियो । जर्मनीसँग २६ सय लडाकु विमान थिए भने बेलायतसँग सात सय थिए । त्यसैले हिटलरले सन् १९४० जुलाई १० मा वायु सेनामार्फत बेलायतमाथि हमला गरे । सन् १९४० अगस्त २४ मा जर्मन सेनाले लन्डनमा बम खसाल्दा धेरै मानिसको ज्यान गयो । बदलामा बेलायतले जर्मनीको बर्लिनमाथि बम वर्षा गर्‍यो । त्यसपछि हिटलरले लन्डनलाई ध्वस्त पार्ने योजना बनाए ।

सन् १९४० सेप्टेम्बर १५ मा लन्डनको आकाशमाथि ११ सय २० जर्मन फाइटर विमान एकैसाथ देखा परे तर बेलायती वायु सेनाको प्रतिकारपछि जर्मनीका विमान पछि हटे । त्यसपछि हिटलरले सोभियत सङ्घलाई लक्षित गरे । सन् १९४१ अप्रिलमा हङ्गेरी, रोमानिया र बुल्गेरिया हिटलरको मोर्चा (एक्सिस पावर्स) मा सामेल भए । त्यतिबेला हिटलरले युगोस्लाभिया र ग्रिस कब्जा

गरिसकेका थिए। हिटलर पक्षधर मुसोलिनी लिबिया र ग्रिस कब्जा गर्न चाहन्थे तर मध्यपूर्वमा रहेको बेलायती सैन्य उपस्थितिका कारण उनको योजना अघि बढेको थिएन।

यतिबेलासम्म पनि हिटलरले बेलायतसँग शान्ति सम्झौताकै आशा गरिरहेका थिए। बेलायत भने पछि हट्ने अवस्थामा थिएन। सोही कारण हिटलर सोभियत सङ्घलाई हराएर शान्ति सम्झौताका लागि बेलायतमाथि दबाब सिर्जना गर्न चाहन्थे। शान्ति सम्झौता गरेर पनि सोभियत सङ्घसँग हिटलरले किन लड्न खोजे भन्ने प्रश्न पनि उठिरहेको थियो। कारण के थियो भने सोभियत सङ्घलाई जितेर जर्मनीलाई सर्वशक्तिमान राष्ट्र बनाउने सपना हिटलरको थियो तर सोभियत सङ्घमाथि कब्जा गर्ने हिटलरको सपना उनकै लागि प्रत्युत्पादक बन्यो। फ्रान्स झैँ सोभियत सङ्घमाथि कब्जाको सपना देख्नु हिटलरको ठूलो भुल थियो।

यस परिस्थितिबीच हिटलरले सन् १९४१ जुन २२ मा सोभियत सङ्घमाथि हमला गरे। त्यसपछि सोभियत सङ्घले बेलायतसँग मिलेर जर्मनीविरुद्ध लड्ने उद्घोष गऱ्यो। सोभियत फौजलाई बेलायती सहयोग प्राप्त भयो। बेलायतले उपलब्ध गराउने थप सैन्य सामग्री इरानको बाटो रुस पुऱ्याउने योजना बन्यो तर इरान भने हिटलर पक्षधर थियो। त्यसपछि बेलायत र सोभियत सङ्घले इरानलाई नियन्त्रणमा लिए। त्यसैबेला जर्मनीको सेनाले सोभियत सङ्घको ठूलो भूभाग कब्जा गऱ्यो। केही समयमै जर्मन सेना मस्कोको तीन सय किलोमिटर नजिक पुग्यो। त्यसैबेला हिटलर र उनका सैन्य कमान्डरबीच मतभिन्नता हुँदा थप आक्रमण सन् १९४१ अक्टोबरसम्मका लागि स्थगित भयो। हिउँदको चिसोमा जर्मन फौजलाई सोभियत फौजसँग लड्न पनि कठिन भयो।

त्यसैबेला जापान र सोभियत सङ्घले एक अनाक्रमण सम्झौतामा हस्ताक्षर गरे। त्यसपछि सोभियत सङ्घले पूर्वी भूभागमा तैनाथ सैनिकलाई पश्चिमी मोर्चामा खटायो। यसैबीच सन् १९४१ डिसेम्बर ७ मा जापानले एकाएक अमेरिकाको पर्ल हार्वरमाथि आक्रमण गऱ्यो। जापानको आक्रमणमा २४ सयभन्दा बढी अमेरिकी सैनिक मारिए। दोस्रो विश्वयुद्धमा तटस्थ देखिएको अमेरिकाले पर्ल हार्वर आक्रमणपछि जापानविरुद्ध युद्ध घोषणा गऱ्यो। फलतः अमेरिका पनि बेलायत, सोभियत सङ्घसँगै एउटै युद्धमोर्चामा सहभागी भयो। मोर्चामा चीनसमेत थपियो।

अलाइड फोर्सबाट जर्मनीमाथि हमला सुरु गरिएको थियो। अनि जर्मनीका धेरै सहर ध्वस्त भए। सन् १९४५ फेब्रुअरीमा क्रिमियामा सम्पन्न 'याल्टा सम्मेलन' ले जर्मनीविरुद्ध युद्ध घोषणा गर्ने राष्ट्रलाई स्वागत गऱ्यो।



सन् १९४२ को मध्यतिर जर्मन फौज सोभियत सङ्घको दक्षिण भूभागमा केन्द्रित थियो। उता अमेरिका सम्मिलित मोर्चाले दक्षिणी जापानमा आक्रमण सुरु गऱ्यो। सन्। १९४२ को अन्त्यतिर बेलायती फौजले इजिप्टमा रहेको इटाली र जर्मन फौजलाई हरायो। सन् १९४२ नोभेम्बरमा सोभियत फौजले स्टालिनग्रादमा रहेका तीन लाख जर्मन सैनिकलाई नियन्त्रणमा लियो र सन् १९४३ फेब्रुअरीमा जर्मन सेनाले सोभियतसमक्ष आत्मसमर्पण गरेको थियो।

सन् १९४३ जुलाईमा इटालीका जनताले तानाशाह मुसोलिनीलाई पदच्युत गरे। इटलीमा चर्केको फासिस्टविरोधी अभियानका क्रममा मुसोलिनीको हत्या भयो। इटालीको नवगठित सरकारले हिटलरको साथ छोड्यो। सन् १९४३ नोभेम्बरमा स्टालिन, अमेरिकाका राष्ट्रपति रुजवेल्ट र चर्चिलबीच युद्ध अन्त्यका लागि तेहरानमा भेट भयो। अनि सन् १९४४ जुन ६ मा एलाइड



फोर्सका क्यानेडेली, बेलायती र अमेरिकी संयुक्त फौज फ्रान्समा उत्रियो ।

त्यतिबेला हिटलरको सारा सैन्य शक्ति सोभियत सङ्घमा केन्द्रित थियो । जहाँ जर्मनले आत्मसमर्पण गर्नु पर्‍यो । जर्मनीको पश्चिमतिरबाट मोर्चा सम्हाल्नुपर्दा हिटलरले पूर्वीक्षेत्रको फौज पश्चिमतिर सारे । त्यसपछि सोभियत सङ्घले जर्मनी नियन्त्रित पोल्यान्ड, चेकोस्लोभाकिया, हङ्गेरीमाथि नियन्त्रण गर्‍यो ।

त्यसपछि अलाइड फोर्सबाट जर्मनीमाथि हमला सुरु गरिएको थियो । अनि जर्मनीका धेरै सहर ध्वस्त भए । सन् १९४५ फेब्रुअरीमा क्रिमियामा सम्पन्न 'याल्टा सम्मेलन' ले जर्मनीविरुद्ध युद्ध घोषणा गर्ने राष्ट्लाई स्वागत गर्‍यो । त्यसपछि अलाइड फोर्समा भेनेजुयला, पाराग्वे, उरुग्वे, इजिप्ट, टर्की, साउदी अरब, लेबनान थपिए ।

दोस्रो विश्वयुद्धको अन्तिमतिर हिटलरको शक्ति ह्रास भइसकेको थियो । यस अवस्थामा सन् १९४५ मे मा जर्मनीको बर्लिन सहर सोभियत सैनिकले कब्जा गरे । त्यसको दुई दिनअघि अप्रिल ३० मा हिटलरले आत्महत्या गरेका थिए । सन् १९४५ मे ८ मा जर्मनीको सेनाले बेलायती-अमेरिकी फौजसामु आत्मसमर्पण गरेको थियो । युद्धपछि जर्मनीलाई पूर्वी र पश्चिम गरी दुई भागमा विभाजित गरियो । पोल्यान्ड नयाँ मुलुकका रूपमा देखा पर्‍यो । युरोपको पुनः सीमाङ्कन भयो । दोस्रो विश्वयुद्धका कारण युरोपको नक्सा नै बदलिएको थियो ।

तर जर्मनीको आत्मसमर्पणपछि पनि विश्वयुद्ध जारी थियो । सन् १९४५ जुलाईमा जापानलाई अलाइड फोर्सले आत्मसमर्पणका लागि म्याद दिए पनि उसले मानेन । अन्ततः अमेरिकाले हिरोसिमा र नाकासाकीमाथि परमाणु बम खसाल्यो । ती बमले लाखौं मानिसको एकै चिहान भयो । त्यसपछि जापानले आत्मसमर्पण गर्‍यो र दोस्रो विश्वयुद्धमाथि विराम लाग्यो । ■

फेरियो गाउँले शैली



■ केशवराज पौडेल

काठमाडौँबाट पूर्व एक नम्बरका काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, रामेछाप र दोलखासम्मका गाउँमा बनेका घिउ, नौनी, पनिर र छुर्पी विगतमा काठमाडौँ उपत्यकामा सहजै पाइन्थ्यो ।

अझ चाडपर्वमा दूध-दही छेलोखेलो हुन्थ्यो । एकाध परिवारको मात्र विशेष कारणले दूध-दही हुँदैनथ्यो । अहिले गाउँमा अवस्था उल्टिएको छ । एकाध परिवारमा मात्र दूध-दही भेटिन्छ । जसको घरमा पाखुरा दह्रो भएको मान्छे सहर र विदेश पसेको छैन उसका घरमा मात्रै दूध-दही दिने गाई-भैँसी देखिन्छन् ।



घाँस आँगनमै छ तर घाँस काट्ने बलशाली पाखुरा अन्यत्र बसाइँ सरेपछि कसले गाई–भैँसी पाल्नु ? अहिले गाउँमा भेटिने अधिकांश ज्येष्ठ नागरिकको गुनासो यही छ ।

सिन्धुपाल्चोकको भोटसिपा, सिपापोखरे, सिपाघाट, तीनघरे, काभ्रेपलाञ्चोकको चण्डेनी मण्डन, महादेवस्थान मण्डन र ज्याम्दी मण्डनका स्थानीय त्यतिबेला इन्द्रावती बगरमा पुगेर कांसको घाँस काट्थे । पोषिलो र दूधालु हुने भएकाले हरेक दिन बिहान सबेरै उठेर घाँस काट्न जाने गरिन्थ्यो ।

२०६० सालपछि गाउँमा मान्छे कम हुन थाले । वस्तुभाउ पाल्न नै छोडियो । अहिले इन्द्रावती बगरमा कांसको झाडी छ । घाँस काट्ने मान्छे सहर र विदेश पलायन भएपछि घरमा दूधसमेत पाउन मुस्किल बनेको छ ।

पाहुनालाई 'कोल्ड ड्रिङ्क्स' दिएर स्वागत गर्ने परिपाटी गाउँमा विकास भएको छ । दूध–दहीजस्ता सस्तो, सहज र स्वस्थकर रैथाने उत्पादनको ठाउँमा बहुराष्ट्रिय कम्पनीको महँगो र अस्वस्थकर उत्पादन गाउँमा पुग्दा कहिल्यै गाउँले नसुनेको चिनी रोग पुगिसकेछ ।



गाउँमा युवाशक्ति पातलिएका बेलामा रोटेपिङ बनाउन त्यति सजिलो छैन । सिप भएका मानिसको सङ्ख्या क्रमशः घट्दो क्रममा छ ।



यो कुराले सबैको मन चसक्क हुन्छ । गाउँमा दूध–दही भेट्न मुस्किल छ तर बियर र अन्य ब्रान्डका मदिरा सजिलै पाइन्छ । त्यसको उपभोग पनि निर्धक्क गाउँले गरिरहेका छन् ।

दसैँदेखि तिहारसम्म गाउँ चम्किएको हुन्छ । धेरैजसो घरमा मान्छे आएका हुन्छन् । आँगन सफाई गरिएको हुन्छ । तिहार सकिँदा नसकिँदै गाउँघर फेरि पुरानै अवस्थामा फर्किन्छन् ।

दसैँमा गाउँमा रौनक ल्याउन पिङले ठूलो भूमिका खेल्छ । पहिले पहिले दसैँमा हरेक गाउँमा रोटेपिङ हालिन्थे, साथमा लिङ्गेपिङ । गाउँमा युवाशक्ति पातलिएका बेलामा रोटेपिङ बनाउन त्यति सजिलो छैन । सिप भएका मानिसको सङ्ख्या क्रमशः घट्दो क्रममा छ ।

तर काभ्रेको पनौती नगरपालिकामा ४३ वर्षपछि दसैँमा रोटेपिङ हालिएको छ । रोटेपिङमा खामो, पारिका, आग्ला, पाखुरी, पिर्का, माल्टा र चुकुलको संयोजनबाट बन्ने कुरा नयाँ पुस्ताले सिक्ने मौका पाएको छ ।

विगतमा पिङमा गुञ्जने लोकभाकामा मन बहलाउन स्थानीय बुढापाका पनि झुम्मिन्थे तर अहिले त्यस्तो अवस्था छैन, गाउँ गाउँमा ठूलो आवाज आउने स्पिकरको युग आएको छ । ▪

राजाविरुद्ध बोल्न नपाइने देश



रामप्रसाद आचार्य

थाइल्यान्डमा 'लिज म्याजेस्टी' कानुनले राजतन्त्रको आलोचना गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

दक्षिणपूर्वी एसियाली मुलुक थाइल्यान्डमा राजाको विरोध र आलोचना गर्न पाइँदैन । त्यहाँ राजाको मात्र होइन राजपरिवारका सदस्यको समेत विरोध र आलोचनामाथि रोक लगाइएको छ ।

राजतन्त्रमा सुधारको माग गर्ने मानवाधिकारकर्मी वकिल आनोन नाम्पा अहिले जेलमा छन् । उनलाई चार वर्षको जेल सजाय तोकिएको छ । सन् २०२० को अक्टोबरमा भएको प्रदर्शनमा नाम्पाले गरेको टिप्पणीका कारण बैङ्ककको एक अदालतले उनलाई



विद्यालयमा अध्ययनरत ती छात्रा एउटा शान्तिपूर्ण प्रदर्शनमा सहभागी भई लिज म्याजेस्टी कानुन हटाइनुपर्ने माग गरेकी थिइन् ।



दोषी ठहर गऱ्यो । त्यसै गरी आन्चन नाम गरेकी थाई महिलालाई ४३ वर्ष जेल सजाय गरिएको छ ।

थाइल्यान्डमा 'लिज म्याजेस्टी' कानुनले राजतन्त्रको आलोचना गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ । राजतन्त्रको संरक्षणका लागि बनाइएको यो कानुनलाई विश्वकै कठोर कानुनमध्ये मानिन्छ । सन् २०१४ मा राजतन्त्रलाई समर्थन गर्ने थाई सेनाले 'कु' गरेर देशको शासनसत्ता आफ्नो हातमा लिएपछि उक्त कानुनको कार्यान्वयन अझ कडा भएको छ ।

थाइल्यान्डको दण्डसंहिताको दफा ११२ लाई 'लिज म्याजेस्टी' कानुन भनिन्छ । यो दफामा भनिएको छ, "जसले राजा, रानी, राजगद्दीको उत्तराधिकारी वा राज्य सहायकको अपमान वा बदनाम गर्छ वा धम्की दिन्छ उसलाई तीनदेखि १५ वर्षसम्म जेल सजाय हुने छ ।"

सन् १९०८ मा बनेको देशको पहिलो फौजदारी संहितामा खासै परिवर्तन गरिएको छैन तर दण्डको व्यवस्थालाई सन् १९७६ मा कडा बनाइएको थियो ।

यो दफामा के गर्दा राजतन्त्रको अपमान हुन्छ भन्ने व्याख्या गरिएको छैन । स्पष्ट व्याख्याको अभावमा अधिकारीहरूले कानुनको व्याख्या आफूखुसी गर्न सक्ने आलोचकहरूले बताउने गरेका छन् ।

लिज म्याजेस्टीसँग सम्बन्धित उजुरी जसले जोसुकैविरुद्ध पनि दिन सक्छ । उजुरी परेको छ भने प्रहरीले अनिवार्य त्यसबारे अनुसन्धान गर्नु पर्छ । त्यस्तो उजुरीको आधारमा पक्राउ परेका मानिसलाई जमानतमा रिहा गर्न अस्वीकार गर्न पनि सकिन्छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अनुसार केही मानिसलाई सुनुवाइ सुरु हुनुअघि लामो समय हिरासतमा राखिएको छ ।

सन् २०२३ को मार्चमा एक १५ वर्षीय किशोरीलाई त्यसै गरी मुद्दाको

सुनुवाइ हुनुअघि अनुसन्धानका क्रममा लामो समय थुनामा राखिएको थियो । विद्यालयमा अध्ययनरत ती छात्रा एउटा शान्तिपूर्ण प्रदर्शनमा सहभागी भई लिज म्याजेस्टी कानुन हटाइनुपर्ने माग गरेकी थिइन् ।

सेनाको समर्थनप्राप्त सरकारले यस्तो कानुनको प्रयोगबाट अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा अङ्कुश लगाएको आलोचकहरूको दाबी छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घले बारम्बार यो कानुनी व्यवस्थालाई परिमार्जन गर्न आह्वान गर्दै आएको छ तर सरकारले भने राजतन्त्रको रक्षा गर्न यो कानुन आवश्यक रहेको जनाएको छ ।



लामो समयदेखि थाइल्यान्डमा शासन गरेका राजा भूमिबल अदुल्यादेजको सन् २०१६ मा निधन भएपछि अहिले उनका छोरा महावाचिरालोङ्कोर्न गद्दीमा छन् ।

थाइल्यान्डमा राजा औपचारिक रूपमा राजनीतिभन्दा माथि छन् । अन्य संवैधानिक राजतन्त्रमा जस्तै उनले सार्वजनिक रूपमा धेरै हदसम्म आलङ्कारिक भूमिका निर्वाह गर्छन् । यहाँको सक्रिय राजतन्त्र सन् १९३२ देखि संवैधानिक भएको हो तर पनि राजतन्त्र निकै शक्तिशाली छ । थाई सेनाले जहिले पनि राजतन्त्रलाई साथ दिने गरेको छ । राजाले सेनाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण एकाइलाई व्यक्तिगत रूपमा आदेश दिन सक्छन् । राजाको आडमा सेनाले सन् १९३२ देखि हालसम्म एक दर्जन पटक सत्ता हातमा लिएको छ ।

सन् २०२० को अगस्त ३ मा सेनाले समर्थन गरेको तात्कालिक सरकारविरुद्ध विद्यार्थीले गरेको प्रदर्शनका बेला आनोन नाम्पा एकाएक चर्चामा आए । बृहत्तर सुधारको आह्वान गर्दै उनले राजतन्त्र पनि त्यसमा पर्नुपर्ने माग गरेका थिए । कैयौँ महिना जेलमा बिताइसकेका नाम्पाले राष्ट्रिय सुरक्षा, राजद्रोह र कम्प्युटर अपराधसम्बन्धी कानुन आकर्षित हुने अरू कैयौँ मुद्दा पनि खेपिरहेका छन् ।

सन् २०२० मा विरोध प्रदर्शन नहुँदासम्म राजाको अनुरोधमा लिज म्याजेस्टी कानुनको कार्यान्वयन दुई वर्षका लागि स्थगित गरिएको थियो । राजावादीहरूले त्यस्तो मुद्दाले राजतन्त्रको छविमा असर पुर्‍याउने बुझेका थिए तर केही प्रदर्शनकारीले 'राजपरिवारको आलोचना मात्र नभएर अनादर पनि गर्न थालेपछि' यो कानुन फेरि कार्यान्वयन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भयो ।

सन् २०२० यता दुई सय ५७ जनाविरुद्ध लिज म्याजेस्टी कानुन अन्तर्गत मुद्दा चलाइएको छ । त्यो सङ्ख्या थाइल्यान्डमा त्यस्तो अभियोग लगाइएको अहिलेसम्मकै सर्वाधिक हो ।

लिज म्याजेस्टी कानुनमा सुधार गर्ने अभियानपछि मुभ फर्वाड पार्टीका नेता पिटा लिम्जाऱ्याटलाई सरकार बनाउनबाट रोकियो । यो पार्टी सन् २०२३ को मेमा भएको संसदीय निर्वाचनमा सबैभन्दा ठूलो दल बन्यो । यो पार्टीले लिज म्याजेस्टी कानुन संशोधन गर्ने वाचा गरेको थियो ।

त्यतिबेला संसद्‌मा यो पार्टी नेतृत्वको तात्कालिक गठबन्धनको स्पष्ट बहुमत भए पनि सेनाले नियुक्त गर्ने माथिल्लो सदन 'सिनेट' ले यो पार्टीलाई त्यही मागका कारणले सरकार गठन गर्न दिएन । धेरै सिनेटर कानुनमा परिवर्तन गर्ने प्रस्ताव मात्रैले पनि थाई राजतन्त्रको गरिमा

जोखिममा पर्ने तर्क गर्दै त्यसलाई अनुमति दिन नहुने पक्षमा उभिएका थिए। परिणामस्वरूप परम्परावादी पार्टीहरूले एउटा वैकल्पिक गठबन्धन सरकार बनाएका छन्। यसमा पुरानै प्रशासनमा रहेका यथास्थितिवादी पार्टीहरू छन्। अहिले राजतन्त्रबारे कुनै पनि किसिमका बहसलाई निरुत्साहित गरिएको छ।

राजतन्त्रलाई बदनाम गर्ने किसिमका पोस्ट सामाजिक सञ्जालमा गरेका कारण मात्रै थाइल्यान्डमा ३० देखि ४० वर्षसम्मको जेल सजाय सुनाइएको छ। यस्तो अभियोगमा आफूलाई प्रतिरक्षा गर्न निकै कठिन हुन्छ। यसबारे सुनुवाइ पनि गोप्य कोठामा गरिन्छ।

थाई राजसंस्थाको आलोचना गरेकाले कानुनी कारबाही गर्ने चेतावनी दिइएपछि फेसबुकले एउटा समूहलाई थाइल्यान्डमा हेर्न





नमिल्ने बनाइदिएको छ। सरकारले त्यसो गर्न दबाब दिएपछि आफूले त्यसविरुद्ध कानुनी उपचार खोज्ने फेसबुकले बताएको छ।

यो समूहमा १० लाखभन्दा बढी सदस्य छन्। सञ्चालन गर्ने पाफिन चाचाभाल्पोन्पनका अनुसार त्यसमा राजसंस्थाबारे गम्भीर छलफल गर्न पाइन्छ र थाई नागरिकलाई आफ्नो धारणा स्वतन्त्रतापूर्वक राख्न दिइन्छ। उनका अनुसार राजसंस्थाले गर्ने राजनीतिक हस्तक्षेपदेखि उसको सेनासँगको घनिष्ठ सम्बन्ध र राजाको शक्तिसम्म छलफल हुने गरेको छ।

थाइल्यान्डमा एक जना महिलालाई राजपरिवारको आलोचना गरेको आरोपमा ४३ वर्षको कैद सजाय सुनाइएको छ। राजतन्त्रको अपमान गरेको आरोपमा सुनाइएको यो सबैभन्दा कडा सजाय हो।

३८ करोड वर्ष पुरानो मुटु

पश्चिमी अस्ट्रेलियाको किम्बरले क्षेत्रको पर्वतमालास्थित फिट्जराय क्रसिङ सहर नजिक संसारकै सबैभन्दा राम्रोसँग संरक्षित प्राचीन मुगा पर्वत छ। त्यहाँ प्राचीनकालको समुद्री जनावरका असङ्ख्य अवशेष राखिएको छ, जसमा प्लेकोडर्म पनि रहेको छ। त्यहाँ प्लेकोडर्मको ३८ करोड वर्ष पुरानो मुटु राखिएको छ।

सन् १९४० को दशकमा फिट्जराय क्रसिङको नजिक उक्त माछाको जिवावशेष फेला परेको थियो तर सन् १९६० को दशकसम्म थ्रिडी संरक्षण प्रविधिको उपलब्धता



हुँदासम्म यसको खुलासा हुन सकेन। यस प्रविधिमा हल्का एसिडिक अम्लको प्रयोग गरी हड्डीबाट चट्टान हटाइन्छ।

आन्चन भनेर मात्र चिनिने पूर्वप्रशासक महिलाले सामाजिक सञ्जालमा एउटा अडियो पडकास्ट राखेकी थिइन् । ६३ वर्षीय आन्चनले अडियो फाइल केवल सेयर गरिन् । उनले त्यसमा कुनै टिप्पणी गरेकी थिइनन् । आन्चनले सन् २०१४ र २०१५ को बीचमा युट्युब तथा फेसबुकमा क्लिपहरू सेयर गरेको २९ विभिन्न आरोपमा दोष स्वीकार गरेकी थिइन् ।

सुरुमा उनलाई ८७ वर्षको कैद सजाय सुनाइएको थियो तर उनले दोष स्वीकारेकाले सजाय आधा घटाइयो । सन् २०१४ मा सेनाले सत्ता कब्जा गरेपछि राजतन्त्रको अपमान गरेको मुद्दा खेप्ने १४ जनाको समूहमध्ये उनी पनि पर्छिन् । उक्त समूहले राजतन्त्रसम्बन्धी आधिकारिक धारणाहरूमाथि प्रश्न उठाइएका पडकास्ट अपलोड गर्ने गरेको आरोप छ ।



लोप भयो समुद्री गाई

आमरूपमा समुद्री गाई भनिने एउटा जीव चीनबाट लोप भएको छ । सामुद्रिक स्तनधारी जीव डुगोङ्ग लोप भएको घोषणा वैज्ञानिकहरूले गरेका छन् ।

शताब्दीयौँदेखि रेकर्डमा रहेको यो जीव दुई दशकयता नदेखिएको वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ । वैज्ञानिकहरूको एक अन्तर्राष्ट्रिय टोलीले हालै यस विषयमा अनुसन्धान गरेको थियो । चार वटा चिनियाँ प्रान्तमा स्थानीय माछा मार्ने समुदायमा सर्भेक्षण गरी हराएको डुगोङ्ग जीवका बारेमा सबुत खोज्ने प्रयास गरियो ।

सन् १९६० ताका डुगोङ्ग ठूलो सङ्ख्यामा पाइन्थे तर सन् १९७५ देखि यसको सङ्ख्यामा कमी आउन थालेको थियो । सन् २००८ यता डुगोङ्गलाई कुनै पनि माझीले नदेखेको बताएका छन् । चिनियाँ वैज्ञानिकहरूले त सन् २००० यता नै यो जीव देखेका छैनन् ।

यो समुद्री गाईको शरीर मोटो, चौडा हुनुका साथै डल्फिनको जस्तै शरीर र पुच्छर हुन्छ । वयस्क जीवको लम्बाइ १३ फिट र तौल चार सय किलोभन्दा धेरै हुन्छ । यो जीव गाईजस्तै सामुद्रिक घाँस चर्ने गर्दछ । यो विश्वमा हालसम्म पाइएकामध्ये एक मात्र शाकाहारी सामुद्रिक स्तनधारी जीव हो । ■

उक्त प्लेकोडर्मको जीवाश्ममा मांसपेशीका टुक्रा फेला परेका थिए ।

त्यसपछि एक्सरे पद्धतिको प्रयोग गरी सन् २०१० मा प्लेकोडर्मका अन्य मांसपेशी पत्ता लगाइयो । जसमा गर्धन तथा पेटका मांसपेशी थिए । त्यसक्रममा शोधकर्ताले डोभेनियाई कालका माछामा कलेजो, पेट तथा आन्द्रासमेत रहेको पत्ता लगाए ।

शोधकर्ताले उक्त माछामा गरेको सबैभन्दा रोचक खोज चाहिँ मुटु थियो । एक्सरे प्रविधिको प्रयोग गरी वैज्ञानिकहरूले प्लेकोडर्मको पहिलो मुटु पत्ता लगाएका थिए । त्यसपछि न्युट्रन इमेजिङ प्रविधिको प्रयोग गरी एक छुट्टै नमुनामा अर्को मुटुको पनि खोज गरे ।

त्यसक्रममा वैज्ञानिकहरूले प्लेकोडर्मको मुटु उसको मुखमा हुने गरेको तथ्य पत्ता लगाए । त्यसबेला कुनै ढाड भएको जीवको गर्धन यति सानो थियो कि मुटु गर्धनको पछाडि र गिल्सको तल हुन्थ्यो ।

महिनाको खेलाडी

पलेशा गोवर्द्धन (पारा तेक्वान्दो खेलाडी)

चीनको होङजाउमा कात्तिक महिनामा भएको पारा एसियन खेलमा नेपालले पनि भाग लिएको थियो । जहाँ नेपालकी पारा तेक्वान्दो खेलाडी पलेशा गोवर्द्धनले कांस्य पदक जितिन् । पारा एसियाडमा तेक्वान्दो यस संस्करणदेखि मात्र समावेश गरिएको थियो ।



पलेशाको जन्मदेखि नै दायाँ हातको तलको भाग छैन। त्यसैले पनि पलेशाले पारालम्पिक्समा सहभागिता जनाउन पाइन्। एसियाली पारा खेलकुदमा पलेशाले महिला के- ४४ वर्ग अन्तर्गत ५७ केजीमुनि तौलसमूहमा कांस्य पदक जितिन्। दसैँको मुख्य दिन विजयादशमीमा पलेशाले एसियाली पारा खेलकुदमा जितेको कांस्य पदक उनको मात्र नभई नेपालकै लागि पनि अहिलेसम्मको पहिलो पदक बन्यो।

पारा एसियाडमा पलेशाले चीनकी लिटिङ याङलाई १४–१ अङ्कले पराजित गर्दै सेमिफाइनलमा स्थान पक्का गरेकी थिइन्। सेमिफाइनलमा पलेशा कजाकिस्तानकी कामिल्या दास्मोलोभासँग १६–१० ले पराजित भइन्। सेमिफाइनलमा पराजित भए पनि पलेशाले रिपेचेज चरणमा खेल्न पाएकी थिइन्। रिपेचेज चरणको पहिलो भिडन्तमा पलेशाले बाई पाएपछि उनलाई कांस्य पदक प्राप्त भयो।

पलेशा पारा तेक्वान्दोमा चर्चित नाम हुन्। २० वर्षीय पलेशाले जापानमा भएको टोकियो पारा ओलम्पिक- २०२० मा दुई 'बाउट' जितेर इतिहास रचेकी थिइन्। पलेशाले सन २०२१ मा बहराइनमा भएको एसियाली युथ पारा गेम्समा त स्वर्ण पदक नै जितेर इतिहास बनाएकी थिइन्। सन २०१८ मा भियतनाममा भएको चौथो एसियाली पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा समेत उनले कांस्य पदक जितिन्।

जावलाखेलको डिएभी स्कुलमा अध्ययनरत छँदा १० वर्षको उमेरदेखि तेक्वान्दो खेल्न थालेकी पलेशा सन् २०१६ मा पारा राष्ट्रिय टिममा आबद्ध भइन्। एक वर्षपछि नै पलेशाले आफ्नो पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पाँचौँ स्थान बनाएर भविष्यमा आफूले नेपालका लागि अन्तर्राष्ट्रिय पदक जित्न सक्ने सम्भावना देखाइन्। सोही वर्ष इङ्ग्ल्यान्डमा भएको विश्व पारा तेक्वान्दोमा पलेशा सातौँ भइन्। उनले सन् २०१९ मा टर्कीमा भएको विश्व च्याम्पियनसिप र जोर्डनमा भएको एसियन पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिप पनि खेलिन्। अझ उनले एसियन च्याम्पियनसिपमा ऐतिहासिक कांस्य पदक जित्दा पलेशा स्कुले विद्यार्थी नै थिइन्।

पलेशाले ५ कक्षामा छँदा तेक्वान्दो खेल्न सुरु गरेकी हुन् तर पलेशालाई पारा तेक्वान्दो हुन्छ भन्ने थाहा थिएन। तेक्वान्दो खेल्दै गर्दा मात्र आफूजस्तो शारीरिक अपाङ्गता भएकाको पनि छुट्टै प्रतियोगिता र ओलम्पिक हुन्छ भन्ने पलेशाले बुझिन्। पलेशाले स्कुलमा मात्र होइन डोजाङमा गएर पनि तेक्वान्दो सिकिन्। उनको क्षमता विकास भयो राष्ट्रिय पारा तेक्वान्दोको प्रशिक्षणमा सामेल भएपछि।

नेपालमा सन् २०१३ मा पारा तेक्वान्दो कमिटीको गठन भएपछि पारा तेक्वान्दो खोज्ने क्रममा पलेशा राष्ट्रिय टिममा परेकी हुन्। पलेशालाई सुरुदेखि नै परिवारको पनि सहयोग रह्यो। आमा मनिता गोवर्द्धन श्रेष्ठ र बुबा प्रदीप गोवर्द्धनले पलेशाको एक हात कमजोर छ, तेक्वान्दो जस्तो फाइट गेम खेल्न सक्दिनन् भनेर कहिल्यै सोचेनन्। अझ सो समयमा उनका आमाबुवालाई पारा तेक्वान्दो हुन्छ भन्ने पनि थाहा थिएन।

उनीहरू त आफ्नी छोरीलाई सानोदेखि नै आफू कमजोर छैन भन्ने भावना जगाउन चाहन्थे । त्यसैले पनि पलेशालाई खेलकुदमा लाग्न सहज भयो। परिवारको सहयोगले एक खेलाडी ओलम्पिकसम्म पुग्न सक्छ भन्ने उदाहरण हुन् पलेशा। पलेशा एक समय विश्व पारा तेक्वान्दो वरीयतामा शीर्ष दसमा थिइन्। जुन नेपालकै लागि ठूलो सम्मानको कुरा हो। ■

–प्रजित शाक्य

नेपाल दोस्रो पटक विश्वकपमा



नेपाल दोस्रो पटक विश्वकप टी–२० क्रिकेट प्रतियोगितामा छानिन सफल भएको छ। काठमाडौँमा भएको विश्वकप टी–२० को एसिया छनोट अन्तर्गत प्रतियोगिताको फाइनलमा पुगेसँगै नेपाल दोस्रो पटक विश्वकपमा छानियो। नेपालले सेमिफाइनलमा चिरपरिचित प्रतिद्वन्द्वी संयुक्त अरब इमिरेटस (युएई) लाई आठ विकेटले हराएको थियो।



सोमराज पोखरेल

मूलपानी क्रिकेट मैदानमा जितका लागि १३५ रनको सामान्य चुनौती नेपालले १७.१ ओभरमा दुई विकेट गुमाएर जित हासिल गर्‍यो। आसिफ शेखले ५० बलमा अविजित रहँदै ६३ रन बनाए भने कप्तान रोहित पौडेलले २१ बलमा अविजित रहँदै ३५ रन जोडे। गुल्सन झाले २४ बलमा २२ रन तथा कुशल भुर्तेलले ११ रन बनाएका थिए।

युएईलाई नै हराएर नेपालले एक दिवसीय मान्यतालाई कायम गरेको थियो भने युएईलाई नै हराएर नेपालले पहिलो पटक एसिया कप क्रिकेट खेल्न पाएको थियो। अहिले फेरि युएईलाई नै हराएर नेपालले दोस्रो पटक टी–२० विश्वकप खेल्न पाएको छ। नेपालले पहिलो पटक सन् २०१४ मा बङ्गलादेशमा आयोजना गरिएको टी–२० विश्वकप खेलेको थियो।

नेपालसँगै ओमान पनि एसिया छनोटबाट विश्वकपमा पुगेको छ। फाइनलमा पुग्ने दुई टिम

सुपर ओभरमा ओमानले कुनै पनि विकेट नगुमाइ २१ रन जोडेकोमा नेपालले एक विकेटको क्षतिमा १० रन मात्र बनाउन सकेको थियो ।



विश्वकपमा पुगेका हुन् । छनोट प्रतिस्पर्धाको उपाधि ओमानले नै जित्यो । फाइनलमा खेलका दिन त्रिभुवन विश्वविद्यालय परिसरमा रहेको रङ्गशालामा टस जितेर नेपालले पहिले ब्याटिङ गर्दै छ विकेटको क्षतिमा १८४ रन बनाएको थियो ।

कप्तान रोहित पौडेल र गुल्सन झाबीच पाँचौं विकेटका लागि भएको ७८ रनको साझेदारीले नेपाल सम्मानजनक योगफल जोड्न सफल भएको भन्न सकिन्छ । गुल्सनले २० बलमै अर्धशतक पूरा गरे तथा उनले २५ बलमा कुल ५४ रन बनाएका थिए । त्यस्तै रोहितले ३७ बलमा ५२ रन बनाए ।

जवाफमा ओमानले नौ विकेटको क्षतिमा समान १८४ रन नै बनाएपछि सुपर ओभरमा नेपाललाई हरायो । सुपर ओभरमा ओमानले कुनै पनि विकेट नगुमाइ २१ रन जोडेकोमा नेपालले एक विकेटको क्षतिमा १० रन मात्र बनाउन सकेको थियो ।

विश्वकप २०२४

सन् २०२४ मा आयोजना गरिने विश्वकपमा २० टिमले सहभागिता जनाउने छन् । वरीयताप्राप्त १२ टिमले स्वतः विश्वकप खेल्ने छन् भने बाँकी आठ टिम नेपाल र ओमान जस्तै छनोट चरण पार गरेर विश्वकपमा पुग्ने छन् ।

स्वतः छानिएका १२ टिममा आयोजकका हिसाबले अमेरिका र वेस्ट इन्डिज रहेका छन् । त्यस्तै सन् २०२२ को विश्वकपका शीर्ष आठ टिम अस्ट्रेलिया, इङ्ग्ल्यान्ड, भारत, नेदरल्यान्ड्स, न्युजिल्यान्ड, पाकिस्तान, दक्षिण अफ्रिका र श्रीलङ्का पनि विश्वकपमा रहेका छन् । यसै गरी आइसिसीको वरीयता अनुसार अफगानिस्तान र बङ्गलादेशलाई समेत मौका दिइएको छ ।

त्यस्तै एसियाबाट नेपाल र ओमान, अमेरिकाबाट क्यानडा, पूर्वी एसियाबाट पपुवा न्युगिनी, युरोपबाट आयरल्यान्ड र स्कटल्यान्ड छानिएका छन् । अब दुई टिम मात्र छानिन बाँकी छ । ती टिम अफ्रिकाबाट छानिने छन् ।

राष्ट्रिय गौरवका रूपमा रङ्गशाला निर्माण

क्रिकेटको भविष्य देखेपछि ढिला गरी सरकार रङ्गशाला बनाउन तातेको छ । सो अनुसार चितवनमा अलपत्र परेको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशाला निर्माण अघि बढाइने भएको छ ।

भरतपुर महानगरपालिका र बागमती प्रदेश सरकारबीच यससम्बन्धी सहमति भएको छ । अलपत्र अवस्थामा रहेको रङ्गशालाको काम लागत साझेदारीमा गर्ने विषयमा कात्तिक २१ गते बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री कार्यालयमा सहमति भयो । सहमति अनुसार प्रदेश सरकारले ७० प्रतिशत र भरतपुर महानगरपालिकाले ३० प्रतिशत लागत साझेदारीमा रङ्गशालाको काम अघि बढाउने छन् ।

यसअघि धुर्मुस–सुन्तली फाउन्डेसनले काम गर्दाको बाँकी भुक्तानीलगायतका विषयमा सङ्घीय सरकारले निर्णय गर्ने छ । महानगरपालिका–१५ मा गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालाको काम रोकिएको दुई वर्षभन्दा बढी भएको छ । फाउन्डेसनले २० बिघा छ कट्टा जग्गामा निर्माण थालेको क्रिकेट रङ्गशालाको काम रकम अभावमा २०७८ साल साउन २० गते रोकिएको थियो ।

रङ्गशाला निर्माणमा हालसम्म फाउन्डेसनले रु. ५७ करोड ९२ लाख ८५ हजार सात सय ३८ खर्च भएको

जनाएको छ। त्यसमध्ये १८ करोड ४३ लाख रुपियाँ ऋण छ।

उपाधि नेपाललाई



एसिसी यु-१९ प्रिमियर कप क्रिकेटको उपाधि नेपालले जितेको छ। कात्तिक ७ गते विजयादशमीका दिन भएको फाइनल खेलमा नेपालले युएईलाई पराजित गऱ्यो।

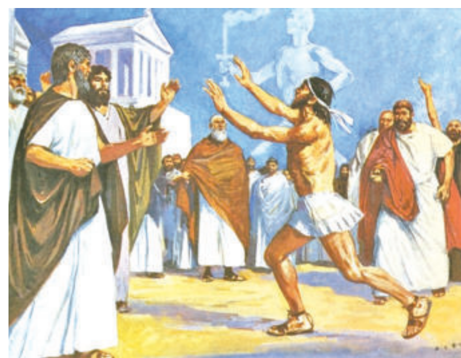
मलेसियाको क्वालालम्पुरमा भएको वर्षाले प्रभावित फाइनल खेलमा नेपाल १९ रनले विजयी भएको थियो। फाइनल जितका लागि नेपालले युएईलाई २८१ रनको चुनौती दियो तर वर्षाले खेल बीचमा अवरुद्ध भएपछि २७ ओभरमा १९८ रन बनाउने पर्ने संशोधित लक्ष्य युएईलाई दिइएको थियो।

युएईले ११ ओभर खेल्दै दुई विकेटको क्षतिमा ५० रन बनाएपछि वर्षा सुरु भएको थियो। वर्षा रोकिएपछि ओभर घटाएर १९८ रनको नयाँ चुनौती पाएको युएईले २६.५ ओभरमै सबै विकेट गुमाएर १७८ रन बनाउन सक्यो।

यसअघि खेलमा टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको नेपालले निर्धारित ५० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर २८० रन बनाएको थियो।

नेपाल सबै खेल जितेर यु-१९ एसिया कपमा छनोट भएको छ। फाइनलमा पुग्ने दुवै टिम एसिया कपमा छानिने भएकाले युएई पनि छानिएको छ। ■

म्याराथन दौड



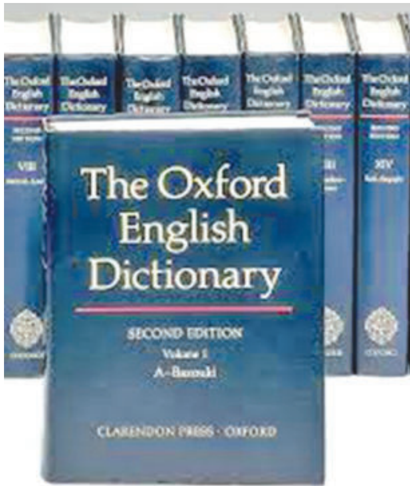
इसापूर्व ४९० मा पर्सियनले ग्रिसमाथि आक्रमण गरेका थिए। यस आक्रमणका बारेमा स्पार्टाका जनतालाई जानकारी गराउनुपर्ने भयो। फिडिपिस नाम गरेका एक युवक युद्ध भइरहेको म्याराथनबाट दौडेर स्पार्टा पुगे। उनले दौडेर तय गरेको दुरी दुई सय २५ किलोमिटर थियो। केही दिनपछि ग्रिकहरूले पर्सियनलाई युद्धमा हराए जसको खबर दिन उनै फिडिपिस ७३ किलोमिटर दौडेर गन्तव्यमा पुग्नासाथ उनको मृत्यु भयो। धेरै वर्षपछि फिडिपिसको सम्मानमा एथेन्सवासीले दौडको आयोजना गरे। त्यसैलाई म्याराथन दौडको नाम दिइयो, जुन ४२.१९५ किलोमिटर दुरीको।

मानव निर्मित सबैभन्दा लामो वस्तु



तपाईंहरू सोच्नुहोला चीनको ग्रेट वाल विश्वको सबैभन्दा लामो मानव निर्मित वस्तु हो। वास्तवमा क्यानडामा निर्मित नौ हजार ९२ किलोमिटर लामो ग्यास पाइपलाइन विश्वको सबैभन्दा लामो मानव निर्मित वस्तु हो। जुन ग्रेट वालभन्दा तेब्बर लामो छ।

अक्सफोर्ड इङ्ग्लिस डिक्सनरीको इतिहास



वास्तवमा अक्सफोर्ड इङ्ग्लिस डिक्सनरीको १२ खण्ड छन् । जसमा चार लाख १५ हजार शब्द समावेश गरिएको छ । त्यसमा शब्दको अर्थ मात्र नभई इतिहाससमेत दिइएको छ ।

यो डिक्सनरी तयार गर्न ४४ वर्ष लागेको थियो । हरेक वर्ष यसमा नयाँ नयाँ शब्द थपिँदै जाने गरेको छ ।

इन्सुलिनको आविष्कार



स्टार्च र सुगरको उपयोग गर्न हाम्रो शरीरलाई इन्सुलिन नामक तत्त्व आवश्यक पर्छ । जसलाई शरीरमा प्यान्क्रियाजले उत्पादन गर्दछ । कुनै बेला प्यान्क्रियाजले आवश्यक मात्रामा इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्दैन । त्यस्तो अवस्थामा शरीरमा चिनी अर्थात् ग्लुकोजको मात्रा बढ्दछ । यसबाट पीडित व्यक्तिलाई मधुमेह लागेको भनिन्छ । फ्रेड्रिक बान्टिङ र चार्ल्स वेस्टले लामो अध्ययन अनुसन्धानपछि सन् १९२२ मा कुकुरको प्यान्क्रियाजबाट इन्सुलिन आविष्कार गरेका थिए ।



पहिलो चलचित्र

फ्रान्सका लुमियर ब्रदर्शले सन् १८९५ मार्च २२ मा दर्शकलाई पहिलोचोटि चलचित्र देखाएका थिए तर त्यो चलचित्र आवाजविहीन थियो । आवाजसहितको चलचित्र सन् १९२८ पछि मात्रै प्रदर्शनमा आएको थियो ।

सबैभन्दा ठूलो सुनखानी



विश्वको सबैभन्दा ठूलो सुनखानी दक्षिण अफ्रिकी सहर जोहानेसवर्ग नजिक छ । विश्वमा आधाभन्दा बढी सुन आपूर्ति यहीँबाट हुन्छ ।

पृथ्वीमा पानी

भनिन्छ पृथ्वीमा लगभग ७० प्रतिशत बाह्य भाग पानीले ढाकेको छ । यसको अर्थ लगभग १४ करोड वर्गमाइल भूभाग पानीले ढाकेको छ । यसरी के भन्न सकिन्छ भने पृथ्वीमा ३१ करोड ५० लाख घनमिटर पानी छ ।



–बद्रीप्रसाद घिमिरे

गर्भसँग जोडिएको क्यान्सर



प्राडा सुमनराज ताम्राकार

कोरिओकार्सिनोमाकै कुरा गर्दा प्रभावितमध्ये ५० प्रतिशत मामिलामा मोलार खालको गर्भपछि, २० प्रतिशतमा गर्भ तुहिएपछि, दुई प्रतिशतमा डिम्ब वाहिनी नलीमा गर्भ रहेपछि, २० देखि ३० प्रतिशत महिलामा सामान्य गर्भपछि कोरिओकार्सिनोमा हुने देखिएको छ ।



कोरिओकार्सिनोमा जेस्टेसनल (गर्भसँग सम्बन्धित) ट्रोफोब्लास्टिक डिजिज (रोग) कै एक प्रकार हो । कोरिओकार्सिनोमा बिरलै हुने क्यान्सरमा गनिन्छ, जुन असामान्य गर्भका रूपमा विकसित हुन्छ ।

यस्तो असामान्य वृद्धि गर्भावस्थाको आरम्भिककालमा पाठेघरभित्रबाट सुरु हुन्छ । कोरिओकार्सिनोमालाई कोरियोब्लास्टोमा, कोरियोइपिथेलिओमा, जेस्टेसनल ट्रोफोब्लास्टिक, निओप्लासिया वा ट्रोफोब्लास्टिक ट्युमर पनि भनिन्छ ।

कोरिओकार्सिनोमा र मोलार गर्भबीच के भिन्नता छ भने कोरिओकार्सिनोमा गर्भ प्रक्रियाको क्रममा वा गर्भ प्रक्रिया सकेपछि पनि ट्रोफोब्लास्ट नामक कोषको अत्यधिक वृद्धि भई ट्रोफोब्लास्टिक ट्युमर हुन सक्छ । यही क्यान्सर पुरुषमा अण्डकोषको क्यान्सरका रूपमा विकसित हुन्छ ।

सालकै माध्यमबाट गर्भेशिशुले गर्भावस्थाका बेला आमाबाट पोषण एवं अन्य आवश्यक पदार्थ प्राप्त गर्दछ । कोरिओकार्सिनोमा पाठेघरमा हुने भए पनि पछि गएर साल बन्ने तन्तुमा हुने क्यान्सर बन्छ । गर्भेशिशु ढाक्ने झिल्लीमध्ये कोरियन नामको एक प्रकारको झिल्लीबाट सुरु हुने गम्भीर खालको ट्रोफोब्लास्टिक ट्युमर हो । विडम्बना के छ भने सामान्य गर्भको केही समयपछि पनि यस्ता खाले क्यान्सर विकसित हुन सक्छ तर धेरैजसोमा अङ्गुरको दाना जस्तो हुने मोलार खालको गर्भ (अङ्गुरको दानाजस्तो हुने गर्भ) पछि विकसित हुन्छ । अर्थात् मोलार प्रकारको गर्भ पनि क्यान्सरमा परिणत हुन सक्छ ।

मोलार खालको असामान्य गर्भ भएकामध्ये तीनदेखि पाँच प्रतिशतमा कोरिओकार्सिनोमा हुन सक्छ। यस क्यान्सरसँगै शिशु विकसित हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ।

पाँच हजार गर्भवतीमध्ये एक जनामा गर्भकै कारणले हुने ट्रोफोब्लास्टिक ट्युमर वा कोरिओकार्सिनोमा हुन सक्छ। कोरिओकार्सिनोमाकै कुरा गर्दा प्रभावितमध्ये ५० प्रतिशत मामिलामा मोलार खालको गर्भपछि, २० प्रतिशतमा गर्भ तुहिएपछि, दुई प्रतिशतमा डिम्ब वाहिनी नलीमा गर्भ रहेपछि, २० देखि ३० प्रतिशत महिलामा सामान्य गर्भपछि कोरिओकार्सिनोमा हुने देखिएको छ।

यो क्यान्सर कोरिओगोनाडोट्रोफिन हर्मोनसँग सम्बन्धित हुने भएकाले गर्भावस्थामा अधिक वाकवाकी, उल्टी भएकामा पनि देखिन सक्छ।

कोरिओकार्सिनोमाको समस्या प्रायः पाठेघरमै सीमित हुन्छ। यस्तो ट्युमर पाठेघरभित्रै रहने वा अन्यत्र फैलिने तथा कम वा उच्च जोखिमको प्रकृतिको हुन्छ।





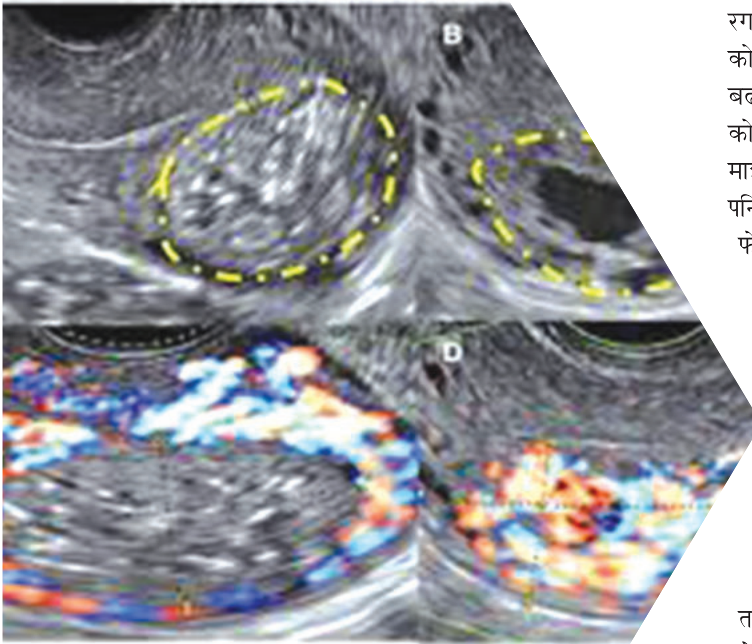
लक्षण

कोरिओकार्सिनोमाबाट प्रभावित महिलामा अनियमित रक्तस्राव (योनिबाट) हुने वा महिनावारी रोकिने हुन सक्छ। कोरिओकार्सिनोमामा बिटा ह्युमन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन नामक हर्मोन मुख्यतः जिम्मेवार हुने भएकाले सग्लो गर्भ नरहे पनि पिसाब जाँचको क्रममा 'प्रेग्नेन्सी टेस्ट पोजिटिभ' देखिनुका साथै रगतमा उक्त हर्मोनको मात्रा उच्च र गर्भवती बेलामा जस्तै वाकवाकी आउने र उल्टी आउने समस्या बढी हुन्छ। तल्लो पेट एवं स्त्री जननेन्द्रियको जाँचको क्रममा पाठेघर एवं डिम्बाशयको आकार बढेको हुन सक्छ।

बिरामीसँगको भलाकुसारी एवं शारीरिक परीक्षणबाट क्यान्सरको प्रारम्भिक आशङ्का एवं क्यान्सर शरीरको अन्यत्र फैलिसकेको छ छैन थाहा हुन्छ।

त्यसो त कोरिओकार्सिनोमाको समस्या प्रायः पाठेघरमै सीमित हुन्छ। यस्तो ट्युमर पाठेघरभित्रै रहने वा अन्यत्र फैलिने तथा कम वा उच्च जोखिमको प्रकृतिको हुन्छ।

कोरिओकार्सिनोमाका थप लक्षण क्यान्सर फैलिएको अङ्ग विशेष अनुसारको हुन्छ। ट्रोफोब्लास्टिक क्यान्सर पाठेघरबाट फोक्सोमा छिटो फैलिन्छ। फोक्सोमा







इमेजिङको हकमा सिटीस्क्यान, एमआरआई, अल्ट्रासाउन्ड (भिडियो एक्सरे) छातीको तथा लामा हड्डीको एक्सरेबाट कोरिओकार्सिनोमा पाठेघरमा मात्र निहित छ कि अन्यत्र पनि फैलिसकेको छ, निर्क्योल गरिन्छ ।

क्यान्सर फैलिएको खण्डमा खोकी लाग्ने, स्याँ स्याँ आउने, छातीमा पीडा हुने, खकारमा रगत देखा पर्ने हुन्छ । त्यसै गरी योनिमार्गमा फैलिए अनियमित वा हल्का रक्तस्राव हुने, मस्तिष्कमा फैलिए टाउको दुख्ने, कम्पन छुट्ने, पक्षाघात हुने वा बेहोस हुने तथा कलेजोमा फैलिए माथिल्लो पेट दुख्ने एवं जन्डिस हुने हुन्छ ।

निदान

यस खालको क्यान्सरको निदानका लागि ट्युमर मार्करका रूपमा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन (एचसिजी) हर्मोनको मात्रा हेरिन्छ । रगत जाँचको क्रममा रगतमा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिनको मात्रा बढ्छ । कोरिओकार्सिनोमामा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोनको मात्रा तीन वा सोभन्दा बढी हप्तासम्म पनि घटेको हुँदैन वा एक पटक घटेर फेरि बढ्न सक्छ ।

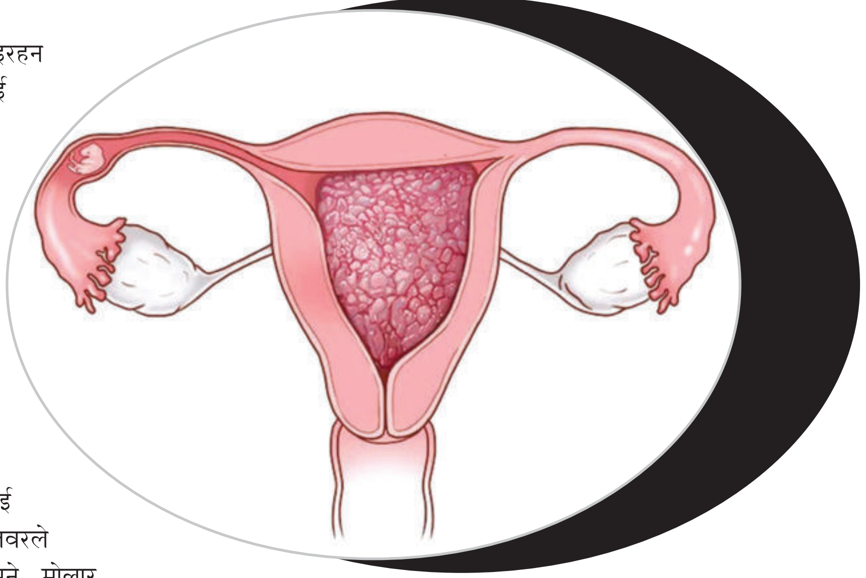
यसका साथै रगतको पूर्ण जाँच, मिर्गौला एवं कलेजोको काम गराई पनि जाँच्नु राम्रो हुन्छ । रगतमा थाइरोइडको मात्रा बढेको देखिन्छ । इमेजिङको हकमा सिटी स्क्यान, एमआरआई, अल्ट्रासाउन्ड (भिडियो एक्सरे) छातीको तथा लामा हड्डीको एक्सरेबाट कोरिओकार्सिनोमा पाठेघरमा मात्र निहित छ कि अन्यत्र पनि फैलिसकेको छ, निर्क्योल गरिन्छ । छातीको एक्सरेमा ठाउँ ठाउँमा गोलो दाग देखिन्छ । प्याथोलोजीबाट अथवा पाठेघरबाट निकालिएको पदार्थको बायोप्सी जाँचबाट रोगको निदान निश्चित गरिन्छ ।

उपचार

कोरिओकार्सिनोमा केमोथेरापीबाट निकै राम्रो हुने क्यान्सर हो । त्यसैले मेथोट्रेक्सेटलगायतका केमो औषधिहरू निकै प्रभावकारी साबित हुन्छन् । जोखिममा भएकीलाई आवश्यक केमो औषधि दिई फलोअपमा राखिनु पर्दछ । आवश्यकता भए पाठेघर निकाल्ने शल्यक्रिया नेपालको हकमा एउटा सुरक्षित विकल्प हुन सक्छ तर रेडियोथेरापी निकै बिरलै मात्र आवश्यक हुन्छ ।

मस्तिष्कमा फैलिएको भए रेडियोथेरापी दिइन्छ । मोलार खालको गर्भबाट प्राप्त हुने तन्तु पाठेघरबाट खुर्केर हटाएपछि पनि क्यान्सरका

रूपमा निरन्तर वृद्धि भइरहन सक्ने हुनाले बिरामीलाई निश्चित समयसम्म कडा निगरानीमा राख्नु पर्छ ।



के हो मोलार गर्भ ?

मानिसमा गर्भ रहने बेला महिलाको डिम्ब वाहिनी नलीमा आइपुगेको डिम्बलाई शुक्रकीटले गलत तवरले निषेचन हुन गयो भने मोलार गर्भका रूपमा विकसित हुन्छ । मोलार गर्भ एउटा यस्तो खाले समूह हो जसलाई 'जेस्टेसनल ट्रोफोब्लास्टिक डिजिज' को नामले पनि चिनिन्छ ।

कतिपयले मोलार गर्भलाई 'हाइडेटिडिफर्म मोल' पनि भन्छन् । ग्रिक भाषामा 'हाइडेटिडिफर्म' को अर्थ पानीको थोपा (अथवा ड्पलेट) भन्ने बुझिन्छ । सामान्य गर्भमा हुनुपर्ने सग्लो भ्रूण अर्थात् सानो बच्चाको सट्टा मोलार खालको असामान्य गर्भमा पानीको थोपायुक्त ससाना पोका अर्थात् अङ्गुरका ससाना दाना जस्तै तत्त्वहरू पाठेघरभित्र हुन्छ । पूर्ण र अपूर्ण गरी दुई खालको मोलार गर्भमध्ये पूर्ण खालको मोलार गर्भमा पाठेघरभित्र गर्भेशिशुको वृद्धि नै रोक्दछ ।

मोलार खाले गर्भका बिरामीले गर्भावस्थाको चौथो, पाँचौं महिनातिर योनिबाट पीडारहित रक्तस्रावको गुनासो लिएर आउँछन् । पाठेघरको आकार पनि महिना रोकिएभन्दा ठूलो खालको हुन्छ । कतिपयमा डिम्बको आकार पनि बढेको भेटिन्छ । मोलार खालको गर्भ भएकी महिलाको शरीरमा बिटा 'ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' को मात्रा निकै बढी हुने भएकाले उल्टी आउने, वाकवाकी बढ्ता आउने, रक्तचाप बढ्ने हुन सक्छ ।

मोलार खालको गर्भ भएकी महिलाको शरीरमा बिटा 'ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' को मात्रा निकै बढी हुने भएकाले उल्टी आउने, वाकवाकी बढ्ता आउने, रक्तचाप बढ्ने हुन सक्छ ।

मोलार खालको गर्भको निदानका लागि भिडियो एक्सरे एवं रगत जाँच गराउनुपर्ने हुन्छ । उपचारको हकमा अस्पतालमा भर्ना राखेर पाठेघर सफा गराउनु पर्दछ । राम्रोसँग निखियो, निखिएन भनेर थाहा पाउनका लागि निश्चित अन्तरालमा रगतमा 'बिटा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' को मात्रा र आवश्यकता अनुसार भिडियो एक्सरेका माध्यमबाट निश्चित समयसम्म 'फलोअप' मा राख्नु पर्छ । किनकि 'फलोअप' को क्रममा हप्तैपिच्छे रगतमा 'बिटा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' को मात्रा घट्दै जानु पर्छ ।

कथंकदाचित 'फलोअप' का बेला 'बिटा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' स्थिर रहिरह्यो वा झन् बढ्न थाल्यो भने कतै कोरिओकार्सिनोमा विकसित हुन थाल्यो कि भनेर शङ्का गर्नुपर्ने हुन्छ । मोलार गर्भपछि विकसित हुने कोरिओकार्सिनोमामा प्रायः यसैगरी 'बिटा ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन हर्मोन' को मात्रा स्थिर वा बढ्न थाल्ने हुन्छ । ▪

मलमूत्रले उपचार

मानिसको जन्मसँगै आन्द्रामा ब्याक्टेरिया, ढुसी, प्रोटाजोआको वृद्धि सुरु हुन्छ । यिनीहरुले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सबल पार्न मुख्य योगदान गर्छन् । आन्द्रामा ब्याक्टेरिया, प्रोटोजोआ आदिको सन्तुलन रहनु जरूरी छ । केही गरी हितकारी र हानिकारक ब्याक्टेरिया र अन्य सूक्ष्म जीवबीच असन्तुलन उत्पन्न भयो भने हामीलाई बिसन्चो हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिको दिसा प्रत्यारोपण गरिए आन्द्रामा हितकारी र हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा अन्य सूक्ष्म जीवबीच सन्तुलन उत्पन्न भई रोगी निको हुने अवधारणा यस पद्धतिको छ ।



मानिसलाई आफ्नो सरसफाइमा ध्यान दिन सर्वप्रथम आफ्नो मलमूत्रमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको भनाइ छ । मलमूत्र चलाएमा राम्ररी हातगोडा धुने र मलमूत्रको व्यवस्थित विसर्जन गरिनु पर्ने सर्वमान्यता पनि छ । अन्यथा रोग सर्ने र वातावरण दूषित हुने गर्छ ।



आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा दिसा प्रत्यारोपण विधि अवलम्बन गर्दा स्वस्थ दाताबाट दिसा लिएर त्यसलाई रसायनमा मिसाएर नचाहिने वस्तुलाई हटाइन्छ ।

अन्य व्यक्तिको मल (दिसा) लाई आफ्नो शरीरमा प्रवेश गराई उपचारात्मक लाभ लिन सकिने अवधारणा विकास भएको थाहा पाउँदा अचम्म मान्नु हुन्छ होला तर दिसामा हुने ब्याक्टेरियालाई शरीरमा प्रत्यारोपण गरी आन्द्राका कतिपय समस्या समाधान गर्न सकिने देखिएको छ । आन्द्रामा रहेका हितकारी ब्याक्टेरियाले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् र दिसाबाट ब्याक्टेरिया लिएर प्रत्यारोपण गरे शरीरमा त्यसको लाभ पुग्ने वैज्ञानिकको भनाइ छ ।

चिकित्सा विज्ञान क्षेत्रमा अचेल प्रचलनमा रहेका विभिन्न खालका प्रत्यारोपण विधिमा दिसा प्रत्यारोपण सबैभन्दा सरल र सुरक्षित हुने विश्वास गरिएको छ। तथापि रोगीलाई यो विचित्रको लाग्न सक्छ। यस विधि अन्तर्गत दिसाका हितकारी ब्याक्टेरियालाई शरीरमा प्रत्यारोपण गरी हानिकारकलाई विस्थापित गरिन्छ ।

मलमूत्रले उपचार गरिने पद्धति पूर्वीय संस्कृतिमा पहिलेदेखि नै प्रचलनमा रहेको छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले बल्ल त्यसको महत्त्व बुझेर त्यसलाई आधुनिकीकरण गर्न खोजेको मात्र हो। झाडापखालाको अवस्थामा दिसा प्रत्यारोपण गरेर उपचार गरिने पद्धति चीनमा चौथो शताब्दीमा नै प्रचलनमा रहेको थियो ।

सोह्रौँ शताब्दीमा ली सिझेनले दिसाबाट तयार पारिएका विभिन्न औषधिले मानिसको उपचार गरेको देखिन्छ । सोही अवधिमा पशु उपचारका लागि विकसित भएको पद्धति ट्रान्सफाउनेसन अचेल पनि अभ्यासमा रहेको छ। यस विधिमा स्वस्थ दाता पशुको आन्द्राका ब्याक्टेरियालाई बिरामी पशुमा स्थानान्तर गरिन्छ ।

द्वितीय विश्वयुद्ध ताका जर्मनीका सैनिकले ब्याक्टेरियाले गर्दा उत्पन्न हुने झाडापखाला ऊँटको ताजा दिसा खाँदा निको हुने जनाएका थिए । यसरी हेर्दा दिसाले उपचार गरिने पद्धति शताब्दीयौँ पुरानो भएको देखिन्छ । इतिहासमा यसको लामो जरा छ ।

अचेल आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा दिसा प्रत्यारोपण विधि अवलम्बन गर्दा स्वस्थ दाताबाट दिसा लिएर त्यसलाई रसायनमा मिसाएर नचाहिने वस्तुलाई हटाइन्छ । त्यसपछि त्यसलाई रोगीमा प्रत्यारोपित गरिन्छ। रोगीको शरीरमा दिसा प्रत्यारोपण गर्ने तरिका फरक छन् । चिकित्सकले रोगीको शरीरमा दिसा प्रत्यारोपण गर्न इनिमा, इन्डोस्कोपी, कोलोनोस्कोपी वा सिग्मोइडोस्कोपी प्रयोगमा ल्याउन सक्छन् । यी सबै विधिको प्रभावकारिता एकै किसिमको छ र रोगीले नै आफ्नो रोजाइ चिकित्सकलाई भन्नु पर्ने हुन्छ ।

मानिसको जन्मसँगै आन्द्रामा ब्याक्टेरिया, ढुसी, प्रोटोजोआको वृद्धि सुरु हुन्छ । यिनीहरूले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सबल पार्न मुख्य योगदान गर्छन् । आन्द्रामा ब्याक्टेरिया, प्रोटोजोआ आदिको सन्तुलन रहनु जरुरी छ । केही गरी हितकारी र हानिकारक ब्याक्टेरिया र अन्य सूक्ष्म जीवबीच असन्तुलन उत्पन्न भयो भने हामीलाई बिसन्चो हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिको दिसा प्रत्यारोपण गरिए आन्द्रामा हितकारी र हानिकारक ब्याक्टेरिया तथा अन्य सूक्ष्म

एन्टिबायोटिक्सको जथाभाबी प्रयोगसँगै ब्याक्टेरियामा औषधि प्रतिरोध क्षमता विकसित हुन थालेपछि वैज्ञानिकले वैकल्पिक उपायको खोजी गर्दा ढलको भाइरसमाथि परीक्षण सुरु गरेका हुन् ।





जीवबीच सन्तुलन उत्पन्न भई रोगी निको हुने अवधारणा यस पद्धतिको छ ।

विशेषज्ञहरूका अनुसार सरसफाइको अवस्था कमजोर रहेका देशमा विकसित देशको दाँजोमा प्रतिरक्षा प्रणाली उग्र भएर उत्पन्न हुने केही रोगको दर कम देखिएको छ । अचेल पेट दुख्ने र झाडापखाला लाग्ने आन्द्राको समस्या समाधान गर्न दिसा प्रत्यारोपण गर्ने गरिएको छ ।

आन्द्रामा हितकारी ब्याक्टेरियाको कमी हुन जाँदा झाडापखाला लाग्ने र पेट दुख्ने गर्छ । विशेष गरी अन्य कुनै समस्याका लागि एन्टिबायोटिक खाएमा त्यस प्रकारको समस्या उत्पन्न हुन्छ किनभने एन्टिबायोटिकले आन्द्राका हितकारी ब्याक्टेरियालाई पनि क्षति पुर्‍याउँछ । नराम्रासँगै राम्रा ब्याक्टेरिया पनि एन्टिबायोटिक्सले मार्छ ।

अमेरिकामा त स्वस्थ मानिसको दिसा सङ्कलन गरेर राख्ने भण्डारगृह पनि स्थापना गरिएको छ ।

यसैबीच ढलमा पाइने भाइरसलाई दाँतको उपचारमा प्रयोग गर्न सकिने देखिएको छ । एन्टिबायोटिक्सको जथाभाबी प्रयोगसँगै ब्याक्टेरियामा औषधि प्रतिरोध क्षमता विकसित हुन थालेपछि वैज्ञानिकले वैकल्पिक उपायको खोजी गर्दा ढलको भाइरसमाथि परीक्षण सुरु गरेका हुन् ।

तथापि विगतमा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमणबाट मुक्ति पाउन भाइरसले आफूलाई सङ्क्रमित गर्ने अभ्यास रहेको थियो । जीव विज्ञानमा पनि भाइरसले ब्याक्टेरियालाई सङ्क्रमित गर्ने तथ्य उल्लेख गरिएको छ । ब्याक्टेरियोफेज भनिने सिद्धान्तमा भाइरसले ब्याक्टेरियालाई सङ्क्रमित गर्ने विषयवस्तु समेटिएको छ । ब्याक्टेरियाविरुद्ध पहिलो पटक औषधि विकास गरिँदा नै वैज्ञानिकले ब्याक्टेरियाविरुद्ध ब्याक्टेरियोफेजलाई प्रयोग गर्ने बारेमा विचार गरेका थिए तर त्यसबेला एन्टिबायोटिक्स प्रभावकारी देखिएपछि त्यस विषयमा कसैले फेरि विचार गरेन ।

दसकौँपछि अहिले आएर ब्याक्टेरियामा एन्टिबायोटिक्सको प्रभाव कमजोर पर्न थालेकाले ब्याक्टेरियोफेजमा फर्कने प्रयास भएको छ । इजरायलको हिब्रु विश्वविद्यालयको अनुसन्धान टोलीले अप्लाइड एन्ड इन्भाइरोन्मेन्टल माइक्रोबायोलोजी जर्नलमा जनाए अनुसार जेरुसलेमको ढलबाट निकालिएका भाइरसको ब्याक्टेरियोफेज अवस्था इएफडिजी १ ले औषधि प्रतिरोधी ब्याक्टेरिया इन्टेरोकोकस फयकालिसलाई मारेको छ । यस ब्याक्टेरियाले कहिलेकाहीँ दन्त उपचारको बेला सङ्क्रमण गर्दछ ।

साथै यो ब्याक्टेरिया मानिसको आन्द्रामा पनि पाइन्छ । अत्यन्त खतरनाक मानिएको यस ब्याक्टेरियाले मुटुको सङ्क्रमण इन्डोकार्डाइटिस उत्पन्न गर्छ । ■

-युवामञ्च

भाषा ज्ञान

जीवी : प्राण धारण गर्ने, बाँच्ने
जयना : नेवार जातिको एक थर
अझारो : अत्तो, फत्तुर, दोष लाउने काम
झाकरा : फिँजाएका कपाल
घरझारो : प्रत्येक घरबाट मद्दत लिने काम, घरलौरी
पादचार : पैदल जाने काम, पैदल हिँडाइ
ओपा : जीवजन्तु तथा वनस्पतिको भाले
पाछु : पछाडि, भरे
उर : छाती, वक्षस्थल
पसा : श्रीमान्
राजिका : ठूला पात हुने, रायोको साग
धौबाजी : उपहार
ल्वाँठो : आधा जलेको दाउरो, पुल्ठो
वारयिता : भर्ता, पति
अवसायी : बासिन्दा, बसोबास गर्ने
वामा : राम्री स्त्री, सुन्दरी नारी
कामिया : धूमपानको लत बसेको
लेटकमर : उपस्थित हुनुपर्ने व्यक्ति निश्चित समयमा प्रस्तुत हुन नसकेको, ढिला हाजिर भएको
कूटकर्म : कुटिल काम, गोप्य काम
छेत्कुमा : छोरीचेली
टोक्कारा मार्नु : ञ्याल काढ्नु, जिब्रो पड्काउनु

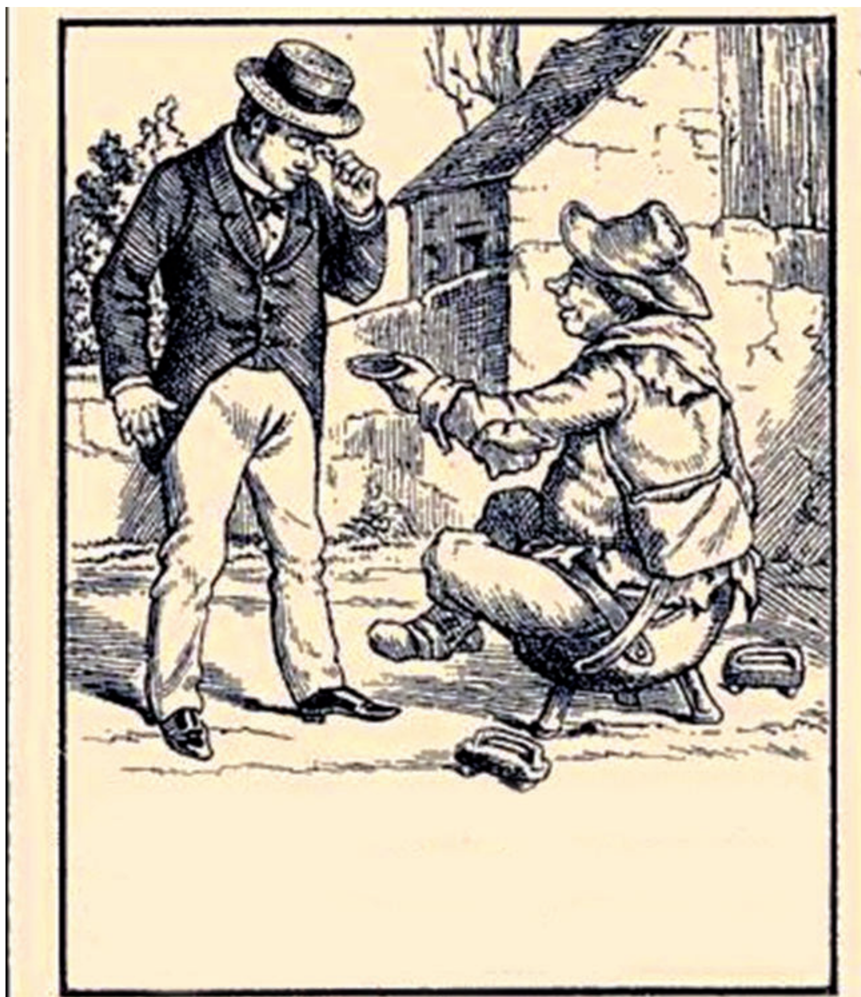
Launch	प्रक्षेपण
Perception	अनुभूति
Portray	चित्रकला
Fault	दोष
Deficit	घाटा
Firm	दृढ
Poverty	गरिबी
Bark	भुक्नु
Creep	घस्रनु
Dwell	बस्नु
Flatter	चापलुसी गर्नु
Knit	बुन्नु
Mischievous	बदमास
Peep	लुकीलुकी हेर्नु
Repent	पछुताउनु
Sew	सिलाइ गर्नु
Vex	दिक्क लगाउनु
So-called	तथाकथित
Tremendous	अद्‌भुत
Ugly	कुरूप
Virtue	गुण

know	knew
knot	knob
knuckle	knack
knit	knee
knight	kneel
knelt	knife

Silent k

knif e
kangaroo
knee
knot
knitting
koala

ब्रेन गेम



यस भिखारीका तीन बच्चा कहाँ छन् ।

प्रश्न

यदि तपाईंसँग भएको मोबाइल फोनको डायलिङ प्याडमा लेखिएका सबै अङ्कलाई गुणन गर्नुभयो भने कति अङ्क आउँछ ?

२० जना मानिस र २० रोटी छ । यदि त्यसमध्ये बच्चाहरुले आधामध्ये आधा रोटी खान्छन्, महिलाले एक-एक रोटी खान्छन् र पुरुषले दुई-दुई रोटी खान्छन् भने त्यहाँ बच्चा, महिला र पुरुष कति जना छन् ?

+ + = 30

+ + = 20

+ + = 13

+ × =?

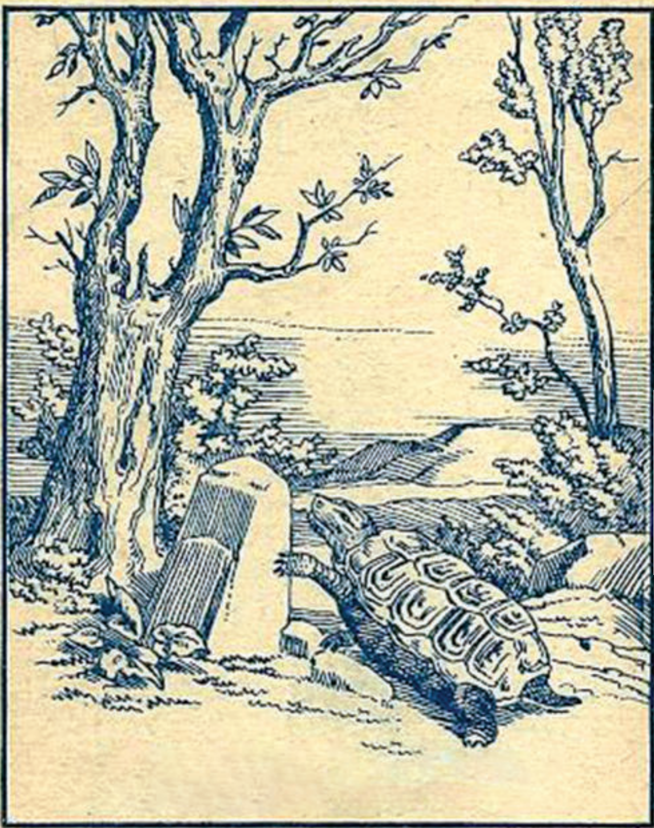
एक जुत्ता, एक मानिस र एक सिट्टीको योग कति होला ?

उत्तर यसै अङ्कमा

गोठालोको कुकुर खोज्नुहोस् ।







यस चित्रमा खरायो कहाँ छ?

परिणामहरू

अङ्कजाल प्रतियोगिता, मङ्सिर-२०८०

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोर्‍याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८० पुस १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

८		७				५		३
	३		८	२			६	
५					७			२
		८		४			२	
	७		५		३		१	
	१			८		३		
२			४					१
	६			५	१		३	
१		९				२		४

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान असोज अङ्कको उत्तर

समूह क : १. चीन, अमेरिका, भारत २. काओ किम हर्न ३. निशा शर्मा
समूह ख : १. छिमेकी चरा २. छायानाथ, रारा नगरपालिका (मुगु) ३. शैलुङ (दोलखा)
समूह ग : १. रोबोट परी २. औद्योगिक क्रान्ति ३. पिण्ड
समूह घ : १. दोलखा २. भारत ३. बेलायत
समूह ङ : १. डेनिस फ्रान्सिस २. जङ्गबहादुर राणा ३. विजयराज पण्डित
समूह च : १. हुम्ला २. चीन ३. आर्थिक म्याग्नाकार्टा
समूह छ : १. ड्रङ्ग २. मेक्सिको ३. कैलारी गाउँपालिका

अङ्कजाल असोज अङ्कको उत्तर

७	१	८	६	९	३	५	२	४
६	३	२	५	७	४	९	८	१
५	९	४	२	१	८	७	६	३
४	७	१	८	६	९	३	५	२
८	५	३	१	४	२	६	७	९
९	२	६	३	५	७	१	४	८
१	४	७	९	८	६	२	३	५
३	६	९	४	२	५	८	१	७
२	८	५	७	३	१	४	९	६

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

खिना सारूमगर, धनकुटा
सनिसा महर्जन, सुन्धारा पाटन

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

पदमबहादुर खत्री, धरान सुनसरी, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो काठमाडौँ, देवेन्द्र बलामी, वज्रवाराही, मकवानपुर, असीम श्रेष्ठ चिसापानी रामेछाप, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर, खगेन्द्र नाथ, महेन्द्रनगर, मनोज थापा, कैलाली, कुमारी निर्मला गिरी, कञ्चनपुर, उमेश थापा, प्राइम बैङ्क, काठमाडौँ, निर्मला श्रेष्ठ विराटनगर, नवीन थापा, साङ्ग्रिला बैङ्क असन काठमाडौँ, रघुवर श्रेष्ठ, काठमाडौँ, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, कमला बस्नेत, हल्दिबारी झापा, खेमराज घिमिरे कामनपा-९, नारायण लघु भक्तपुर, विपिनचन्द्र गिरी, झापा, शिला श्रेष्ठ कुलेश्वर काठमाडौँ, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, कैलाली, रत्न शाक्य पुल्चोक ललितपुर, करुणा घिमिरे बत्तीसपुतली काठमाडौँ, रमिता शाक्य, कलङ्की काठमाडौँ, ईश्वरीदेवी भट्टराई, बैतडी, मनछोटी राना, देखतभुली कञ्चनपुर, रोजन चालिसे लालबन्दी, सर्लाही, टीकाप्रसाद बराल, धनकुटा, ई. रोहितमान मास्के, ठमेल काठमाडौँ, बुद्धिमान श्रेष्ठ, कुमारीमार्ग त्रिपुरेश्वर काठमाडौँ, दिवस भट्टराई, काठमाडौँ, बुद्धिबहादुर दुरा, लमजुङ, निर्मला भट्टराई, काठमाडौँ, रामाकान्त चौधरी, खडक नपा, सप्तरी।

असोज अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

मनछोटी राना, देखतभुली कञ्चनपुर
वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, धनगढी कैलाली

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

शिला श्रेष्ठ कुलेश्वर काठमाडौँ, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखीपुर सिराहा, अर्पणा प्रधान (मास्के) ठमेल काठमाडौँ, ई. रोहितमान मास्के, ठमेल काठमाडौँ, पार्वती श्रेष्ठ, मन्थली-८ रामेछाप, रोजन चालिसे, लालबन्दी सर्लाही, नारायण लघु भक्तपुर, रत्न शाक्य पुल्चोक ललितपुर, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, घट्टेकुलो काठमाडौँ, धनबहादुर पौडेल, विराटनगर, उज्ज्वलविलास वज्राचार्य, नयाँबजार, आलय सापकोटा, नुवाकोट, खेमराज घिमिरे कामनपा-९, ईश्वरीदेवी भट्टराई, बैतडी, सुस्मिता अधिकारी, धनकुटा, खगेन्द्र नाथ, महेन्द्रनगर, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर, निर्मला श्रेष्ठ विराटनगर।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता असोजको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	प्रकाश भण्डारी 'विवेक'	गैँडाकोट, नवलपुर	१००
विजेता	प्रज्ञा वज्राचार्य	प्राइम कलेज, खुसिबु	१००
विजेता	रामाकान्त चौधरी	खडक नपा, सप्तरी	१००
४	मनछोटी राना	देखतभुली, कञ्चनपुर	१००
५	मदनमोहनलाल श्रेष्ठ	घट्टेकुलो, काठमाडौँ	१००
६	रोजन चालिसे	लालबन्दी, सर्लाही	१००
७	बुद्धिमान श्रेष्ठ	त्रिपुरेश्वर, काठमाडौँ	१००
८	रत्न शाक्य	पुल्चोक, ललितपुर	१००
९	वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई	धनगढी, कैलाली	९८
१०	बुद्धिबहादुर दुरा	मध्यनेपाल, लमजुङ	९७

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, मङ्सिर-२०८०

१		२	■	३		४	■	५
	■	६			■	७		
८	९		■	१०			■	
■		■	११			१२		
१३	■	१४		■	१५		■	
१६			■	१७		■	१८	■
	■	१९			■	२०		२१
२२			■	२३			■	
	■	२४			■	२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८० पुस १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. अदालतमा दिइने उजुरी, फिरादपत्र
२. छल, खराब नियत, दुस्ट्याइँ
३. सूर्यको एक नाम
४. गरिबलाई दुःख दिने, सताउने, शोषण गर्ने (व्यक्ति)
५. रोग, दुर्घटना आदिबाट बची फेरि प्राप्त भएको जीवन/जीवन जोगिएको अवस्था
९. धर्मशाला, सत्तल
११. एक नगरपालिका/म्याग्दीको सदरमुकाम
१३. एक जिल्ला
१४. जरामा अमला जस्तो फल लाग्ने वनस्पति वा त्यसको फल
१५. बिस्तारै पिट्दा वा एकपल्ट पिट्दाको किसिम/सिसाको भाँडो फुट्दाको किसिम
१७. झरी पर्दा आउने आवाज
१८. नाश, खिइने काम, घट्ने काम
२०. आगो ताप्न प्रयोग गरिने एकथरी भाँडो
२१. निधार

तेर्सो

१. सिक्ख सम्प्रदायका प्रवर्तक, सिक्खगुरु
३. गिदी, मस्तिष्क
६. अगुवाको विपरीतार्थक शब्द/पछि परेको
७. प्रायः महिलाले कपाल बाँध्न प्रयोग गर्ने फित्ता जस्तो विभिन्न रङका कपडा
८. अग्लोहोचो वा उबडखाबड नभएको, समथर (.... जमिन, ... मैदान)
१०. लगभग, पुगनपुग
११. समय, बेला/बित्दो समय, ढिलो
१२. मान्छे
१४. जल
१५. मन पर्ने प्रियहरू, स्नेही आत्मीयहरू
१६. एक देश, जसको राजधानी बर्लिन हो
१७. तुरुन्त, छिट्टो
१९. मुख्य भोजनसँग खाइने तिक्खर, अमिलो वस्तु, चटनी
२०. शरीरमा पसिनाबाट हुने फोहोर
२२. सभा, बैठक सञ्चालन गर्दा सदस्यको उपस्थिति आवश्यक पर्ने सङ्ख्या, गणपूरकको सट्टा प्रयोग हुने प्रचलित शब्द
२३. एक पटकको हेराइ/कुनै वस्तुको प्रकाश, चहक
२४. विवश, बाध्य
२५. भोगवासनामा आसक्त व्यक्ति, विलासी

कोठेपद प्रतियोगिता, असोज अङ्कको उत्तर

पु	ख	क	■	आ	ल	स	■	आ
ख	■	म	हि	ता	■	फ	ला	म
त	ज	र	■	कु	उ	ली	■	चि
■	जी	■	बा	नी	■	कु	लो	फ
हे	■	म	त	■	ख	त	■	ता
रि	सा	हा	■	म	ल	■	वि	■
ता	■	भा	फे	त	■	ब	दे	के
लि	उ	न	■	दा	स	ता	■	टा
का	■	व	म	न	■	स	प	रे

सन् २०२३

नोबेल पुरस्कार विजेता

■ योगेश खपाङ्गी



वार्षिक रूपमा प्रदान गरिने प्रतिष्ठित अन्तर्राष्ट्रिय पुरस्कार हो नोबेल । यो पुरस्कार एक स्विडेनी आविष्कारक, इन्जिनियर तथा उद्योगपति अल्फ्रेड नोबेलको नाममा सन् १८९६ मा स्थापना गरिएको थियो ।

नोबेल पुरस्कार भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, फिजियोलोजी वा मेडिसिन, साहित्य, शान्ति र आर्थिक विज्ञान विधामा प्रदान गरिन्छ ।

यी पुरस्कार हरेक वर्ष अल्फ्रेड नोबेलको मृत्यु भएको दिन डिसेम्बर १० मा स्टकहोमर ओस्लोमा आयोजित समारोहमा प्रदान गरिन्छ । नोबेल शान्ति पुरस्कार ओस्लोमा प्रदान गर्ने प्रचलन रहिआएको छ ।

२०२३ मा नोबेल पुरस्कार प्राप्त गर्नेहरू :

चिकित्सा : क्याटालिन कारिको र ड्र्यु वेइसम्यान



क्याटालिन कारिको र ड्र्यु वेइसम्यानको अमेरिकी जोडीले कोभिड-१९ विरुद्ध लड्न पहिलो एमआरएनए खोप बनाउन योगदान गरेबापत चिकित्सा (फिजियोलोजी) विधामा नोबेल पुरस्कार पाएका छन् ।

हङ्गेरीमा जन्मेका कारिको र अमेरिकी वेइसम्यानले एमआरएनए परिमार्जन गर्न पेन्सिलभेनिया विश्वविद्यालयमा अनुसन्धान गरेका थिए । तिनीहरूले सन् १९९० को दशकको अन्त्यमा यसमा अनुसन्धान सुरु गरेका थिए र त्यस अनुसन्धानको नतिजा उनीहरूले एक प्रमुख खोजका रूपमा सन् २००५ मा प्रकाशित गरे ।

पुरस्कार दिने निकाय कारोलिन्स्का इन्स्टिच्युटका अनुसार उनीहरूको अनुसन्धानमा आधारित रहेर नै कोभिडविरुद्ध फाइजर र मोडेर्ना खोपको विकास सम्भव भएको थियो ।

भौतिकशास्त्र : पियरे अगोस्टिनी, फेरेन्क क्राउज र एनी ह्युलियर

पियरे अगोस्टिनी, फेरेन्क क्राउज र एनी ह्युलियरले भौतिकशास्त्रमा नोबेल पुरस्कार जितेका छन्। उनीहरूले अहिलेसम्मकै छोटो प्रकाशको पल्स अटोसेकेन्डमा मापन गरेका थिए। जुन एक सेकेन्डको एक अर्बौं भाग हुन्छ।

उनीहरूको यस खोजका कारण फोक्सोको क्यान्सर जस्ता रोगको प्रारम्भिक पहिचानको सम्भावना खोल्छ।

ह्युलियर भौतिकशास्त्रमा नोबेल पुरस्कार जित्ने पाँचौं महिला हुन्।



रसायनशास्त्र : मौगी बावेन्डी, लुइस ब्रस र एलेक्सी एकिमोभ

क्वान्टम डट्सको आविष्कार र संश्लेषणका लागि रसायनशास्त्रमा मौगी बावेन्डी, लुइस ब्रस र एलेक्सी एकिमोभले यो पुरस्कार जितेका छन्। क्वान्टम डट ती कण हुन् जो यति सानो हुन्छन् कि तिनीहरूका गुण क्वान्टम घटनाद्वारा निर्धारण गरिन्छ।

यो प्रविधिले लचिला इलेक्ट्रोनिक्स, साना सेन्सर र इन्क्रिप्टेड क्वान्टम कम्युनिकेसनको विकासका लागि मार्ग प्रशस्त हुने बताइएको छ।



साहित्य : जोन फोस्से

साहित्यमा यस पटकको नोबेल पुरस्कार नर्वेली लेखक जोन फोस्सेलाई प्रदान गरिएको छ। नाटक, उपन्यास, कविता, निबन्ध, बालपुस्तक, अनुवाद, नवीन नाटक र गद्यमा योगदान दिएबापत उनलाई यो पुरस्कार दिइएको हो। ६४ वर्षीय फोस्सेलाई स्विडिस एकेडेमीले उनको नवीन नाटक र गद्यलाई मान्यता दिएको थियो, जसले अव्यक्तलाई आवाज दिन्छ भनिएको छ।

उनले करिब ४० वटा नाटकका साथै उपन्यास, लघुकथा, बालपुस्तक, कविता र निबन्ध लेखेका छन्।



शान्ति पुरस्कार : नरगेस मोहम्मदी

सन् २०२३ को नोबेल शान्ति पुरस्कारका लागि इरानी अभियन्ता नरगेस मोहम्मदीलाई छानिएको छ । इरानमा महिला उत्पीडनविरुद्धको अथक लडाइँ र मानव अधिकार तथा स्वतन्त्रताका लागि उनको अटल प्रतिबद्धताका लागि उनलाई यो पुरस्कार प्रदान गरियो ।

मोहम्मदीले विगत दुई दशकदेखि धेरै पटक जेल सजाय बेहोरेकी छन् । उनी स्वतन्त्रताका लागि र इरानी महिलाको उत्पीडनविरुद्धको लडाइँका लागि विश्वभर परिचित छिन् ।



अर्थशास्त्र/आर्थिक विज्ञान : क्लाउडिया गोल्डिन



आधिकारिक रूपमा स्भेरिगेक रिक्सबङ्क भनेर परिचित यस वर्षको अर्थशास्त्र वा आर्थिक विज्ञानको नोबेल पुरस्कार हार्वर्डकी प्राध्यापक क्लाउडिया गोल्डिनलाई प्रदान गरिएको छ ।

उनको कामले दुई सय वर्षयता महिला श्रमशक्तिको सहभागितामा यु–सेप (अर्धचन्द्राकार) आकारको वक्र प्रकट गरेको छ । उनको यो ढाँचाले १९ औँ शताब्दीमा कृषिबाट औद्योगिक समाजमा रूपान्तरणका क्रममा भएको गिरावट र २० औँ शताब्दीमा सेवा क्षेत्रको वृद्धिसँगै भएको वृद्धि देखाउँछ । ■

प्राविधिक कारणले यस अङ्कमा मङ्सिर महिनाको राशिफल र ज्योतिष सेवा प्रकाशन गर्न नसकिएको जानकारी गराइन्छ ।

उत्तर

१. शून्य । किनभने शून्यले सबैलाई गुणन गर्दा शून्य नै हुन्छ ।

२. आठ बच्चा छन् जो दुई रोटी खान्छन् । छ महिला छन् जो छ रोटी नै खान्छन् र छ पुरुष छन् जो १२ रोटी खान्छन् ।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....

जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....

जन्म बार : ....

जन्म समय : .... ठेगाना : ....

प्रश्न : ....

....

....

जन्म समय अनिवार्य छ ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला । तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता मङ्सिर २०८०

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ । यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ । प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ । सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ । तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ । उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन । ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन । जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ । सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ । यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ । अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ ।

प्रश्न

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१. सन् २०२३ मा चिकित्साशास्त्रतर्फको नोबेल पुरस्कार कसलाई प्रदान गरियो ? [१]

२) सन् २०२३ मा अजरवैजानमा आयोजित फिल्म महोत्सवमा स्पेसल मेन्सन अवार्डको उपाधि जित्न सफल वृत्तचित्र कुन हो ? [३]

३) चीनको हाङझाउमा सञ्चालित एसियाली खेलकुदमा रजत पदक जित्ने नेपाली खेलाडी को हुन् ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) चन्दननाथ बाबाको तपोभूमि कहाँ पर्छ ? [३]

२) फोर्ब्स पत्रिकाका अनुसार सन् २०२३ मा विश्वका धनाढ्य व्यक्ति पर्ने पहिलो धनाढ्य को हुन् ? [३]

३) चीनको होङजाउमा सम्पन्न १९औँ एसियाडमा प्रथम हुने राष्ट्र कुन हो ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) २०७९ मा मदन पुरस्कार प्राप्त गर्ने कृतिको नाम के हो ? [५]

२) अठारौँ एसिया कप फुटबल प्रतियोगिता–२०२३ कुन देशमा आयोजना हुने भएको छ ? [३]

३) अल्माटा सम्मेलन केसँग सम्बन्धित रहेको छ ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) नेपालको पहिलो थ्रिडी फिल्म कुन हो ? [७]

२) रगत सेतो हुने जीव कुन हो ? [३]

३) विश्वमा सबैभन्दा बढी आइसक्रिम उत्पादन गर्ने मुलुक कुन हो ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) तत्कालीन सोभियत सङ्घको प्रसिद्ध सहर 'तासकन्द' सोभियत सङ्घ टुक्रिएपछि कुन देशको राजधानी भएको छ ? [६]

२) चिन्डिके डप्के उत्सव नयाँ वर्षको अवसरमा नेपालमा कुन जनजातिले मनाउने गरेका छन् ? [६]

३) विश्वमा सुनको सबैभन्दा ठूलो माग हुने देश कुन हो ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) विश्व प्रसिद्ध चकलेट क्याडवरीका संस्थापक को हुन् ? [६]

२) विश्वमा पाइने कुन एक मात्र फल हो, जसको बियाँ (बिउ) फल बाहिर हुन्छ ? [६]

३) स्वदेशी लगानीको पहिलो ठूलो जलविद्युत् आयोजना कुन हो ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) अन्तर्राष्ट्रिय जगत्मा सफ्ट 'गोल्ड अफ एसिया' नामले चिनिने वस्तु के हो ? [८]

२) भारत र चीनको सीमाका रूपमा रहेको 'टिङ्कर नाका' नेपालको कुन जिल्लामा पर्छ ? [६]

३) युनेस्कोको रचनात्मक सहरमा छनोट भएको नेपालको महानगर कुन हो ? [८]

असोज अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८० पुस १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ ।

२०८० साल मङ्सिरको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]

२) .... [३]

३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१).. [३]

२) .... [३]

३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]

२) .... [३]

३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]

२) .... [३]

३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]

२) .... [६]

३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]

२) .... [६]

३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]

२) .... [६]

३) .... [८]



नाम : ....

ठेगाना : ....

२०८० असोज १ देखि ३० गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

असोज १ गते : उपराष्ट्रपति रामसहायप्रसाद यादव र चीनको युनान प्रान्तको सिपिसीका स्थायी समिति सदस्य तथा प्रान्तीय प्रचार विभाग प्रमुख जेङ यानबीच शिष्टाचार भेट ।

असोज २ गते : संविधान दिवसका अवसरमा सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा ६७० जना कैदीको भुक्तान हुन बाँकी कैद कट्टा गरी सजाय माफी ।

असोज ३ गते : सरकारले ल्याएको विद्यालय शिक्षासम्बन्धी विधेयकका केही प्रावधानमा असन्तुष्टि जनाउँदै नेपाल शिक्षक सङ्घको आह्वानमा देशभरका शिक्षक काठमाडौँमा भेला भएर आन्दोलन सुरु ।

असोज ५ गते : सरकार र आन्दोलनरत शिक्षकबीच छबुँदे सहमति ।

– पूर्वमन्त्री खेमराज भट्ट 'मायालु' को क्यान्सर रोगका कारण ७६ वर्षको उमेर मृत्यु ।

असोज ७ गते : राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा यस वर्षको राष्ट्रकवि माधव घिमिरे पुरस्कार प्राध्यापक डा. वासुदेव त्रिपाठीलाई प्रदान ।

असोज ८ गते : प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को चीन भ्रमणका क्रममा दुई देशबीच १३ वटा समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर ।

– विशेष अदालतद्वारा पूर्वमन्त्री रामकुमार श्रेष्ठ भ्रष्टाचार मुद्दामा दोषी ठहर ।

असोज १२ गते : प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' अमेरिका र चीनको औपचारिक भ्रमण पूरा गरी स्वदेश फिर्ता ।

असोज १३ गते : देशका विभिन्न स्थानमा चिकित्सकमाथि आक्रमण भएको भन्दै देशव्यापी आन्दोलन गरिरहेका चिकित्सक र सरकारबीच छबुँदे सहमति ।

असोज १४ गते : सुन तस्करी प्रकरणको छानबिन गरी आवश्यक सुझावसहितको प्रतिवेदन दिने गरी उच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश डिल्लीराज आचार्यको अध्यक्षतामा सरकारद्वारा चार सदस्यीय जाँचबुझ आयोग गठन ।

असोज १५ गते : आवश्यक पूर्वाधार तयार नभई अस्वाभाविक लागतमा नेसनल पेमेन्ट गेटवे (एनपिजी) खरिद गरी भ्रष्टाचार गरेको भन्दै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा बहालवाला सचिवसहित नौ जनाविरुद्ध मुद्दा दायर ।

असोज १६ गते : अमेरिकी अनुदान सहयोग मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसनको सम्झौता (एमसिसी) प्रतिनिधि सभाबाट अनुमोदन गर्दा नेपालले गरेको व्याख्यात्मक टिप्पणी (विश्लेषण) लाई मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसनले विशेष अवस्थाको सिफारिसका रूपमा स्वीकार ।

– बझाङ जिल्लाको चैनपुर केन्द्रबिन्दु भएर गएको ६.३ म्याग्निच्युडको भूकम्पले बझाङमा १२ र बैतडीमा दुई जना गरी १४ जना घाइते ।

– नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका र आसपासका क्षेत्रमा अनिश्चितकालीन कर्फ्यु आदेश जारी ।

असोज १७ गते : अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा जल उत्पन्न प्रकोप नियन्त्रण कार्यालय लमहीका इन्जिनियर रामबहादुर रानाभाटविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर ।

असोज १८ गते : उपप्रधानमन्त्री एवं रक्षामन्त्री पूर्णबहादुर खड्का र नेपालका लागि बेलायतका आवासीय राजदूत रोब फेनबीच शिष्टाचार भेट ।

असोज १९ गते : प्रधानमन्त्री पुष्कमल दाहाल 'प्रचण्ड' र नेपालका लागि स्विडेनका गैरआवासीय राजदूत जन थिस्लिकबीच शिष्टाचार भेट ।

– जिल्ला अदालत काठमाडौँद्वारा ६१ किलो सुन प्रकरणका आरोपित २५ जनालाई पुर्पक्षका लागि थुनामा राख्न आदेश ।

असोज २० गते : इजरायलमा भएको आक्रमणमा परी नौ जना नेपाली घाइते ।

– १९ वर्षीय कराँते खेलाडी एरिका गुरुङलाई १९ औँ एसियाली खेलकुदमा रजत पदक ।

असोज २१ गते : नेपालबाट इजरायल सरकारको सहयोगमा 'लर्न एन्ड अर्न' कार्यक्रममा गएका सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयका १० जना विद्यार्थीको हमासको आक्रमणबाट मृत्यु ।

असोज २४ गते : अवैध रूपमा सुन तस्करी र बिक्री प्रकरणमा सहभागी भएको अभियोगमा राहुल महरासहित तीन जनाविरुद्ध मुद्दा दायर ।

असोज २५ गते : इजरायलमा हमासको आक्रमणपछि असुरक्षा महसुस गरी फर्कन चाहेका २५४ विद्यार्थी स्वदेश फिर्ता ।

असोज २७ गते : लामो राजनीतिक रस्साकस्सीपछि नेपाली कांग्रेसका नेता केदार कार्की कोशी प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्त ।

असोज २९ गते : उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठ सात सदस्यीय टोलीको नेतृत्व गर्दै चीन प्रस्थान ।

– कलाकार टेकवीर मुखियालाई जगदम्बाश्री र ऐंठन पुस्तकका लागि विवेक ओझालाई मदन पुरस्कार प्रदान । ■

– सरस्वती खत्री, क्षेत्री